# ЧЕМ МУЖЧИНЫ КРУЧЕ ВСЕХ

СТР. 38

ФЕВРАЛЬ
2013

# Men'sHealth

УКРАИНА

БРУКЛИН ДЕКЕР
№12

СЕКС

## А ТАКУЮ ОСИЛИШЬ?

**17** ПОЗ, КОТОРЫЕ ЗАМЕНЯТ СПОРТЗАЛ

## ТЕБЕ НЕ СПИТЬСЯ

ЧТО ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ЗАВЯЗАТЬ С АЛКОГОЛЕМ

САМООБОРОНА

## НЕ НАБЕРИ В ГОЛОВУ

КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ УДАР В ЛИЦО

## КУРИНОТЕРАПИЯ

ЭНЕРГИЯ ДЛЯ АТЛЕТА

**100** САМЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ ЖЕНЩИН ВСЕХ ВРЕМЕН И НАРОДОВ

СТР. 65

ЗДОРОВЕННЫЙ МУЖИК
БРЮС УИЛЛИС
*Орешек 1–5*

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
13002
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

02.13 Men'sHealth

НА ОБЛОЖКЕ


**38**
**ЧЕМ МУЖЧИНЫ КРУЧЕ ВСЕХ**
Сильные стороны неслабого пола

**114**
**А ТАКУЮ ОСИЛИШЬ?**
17 поз, которые заменят спортзал

**108**
**ТЕБЕ НЕ СПИТЬСЯ**
Что мешает нам завязать с алкоголем

**34**
**НЕ НАБЕРИ В ГОЛОВУ**
Береги лицо смолоду

**100**
**КУРИНОТЕРАПИЯ**
2 птицы в день — 26 рецептов в неделю

**65**
**100 САМЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ ЖЕНЩИН ВСЕХ ВРЕМЕН И НАРОДОВ**
Привлекательность планетарного масштаба

**58**
**БРЮС УИЛЛИС**
Братец лыс, но у него есть чему поучиться

на обложке:
БРЮС УИЛЛИС

фотограф:
YU TSAI

**114**
**ТРЕНАЖЕР СВОБОДЕН**

02.13 Men'sHealth

## ЭКСТРА


СПОРТ

**42 Учись сводить счеты**
Боевой бухгалтер Александр Резе

ОТНОШЕНИЯ

**45 Флирт ушами**
О чем говорят мужчины и что слышат женщины

ДЕНЬГИ

**48 Доброе утро, струна!**
Вот она — твоя новая электрогитара

РАЦИОН

**52 Кишка тонка**
Небольшой домашний колбасный цех

ОРГАНИЗМ

**56 За нами хвост**
Рудименты и атавизмы — кому оно все надо?


## В НОМЕРЕ


**94 Великий? Ужасный**
Майк Тайсон во всей своей красе

**132 Как не сесть в луже**


## ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР


РАЦИОН

**120 В присутствии моего авокадо**
Протеиновые коктейли по всем правилам миксологии

F.A.Q.

**122 Персональный тренер отвечает...**
...на 4 самых волнующих тебя, читатель, вопроса. Раз и навсегда!


## GTS


ГАРДЕРОБ

**124 Вжик — и готово!**
Человек с опасной бритвой опасен не всегда

ДЕЛО ВКУСА

**130 На выход**
Особо праздничная парфюмерия


## ЖЕЛЕЗО


СКОРОСТЬ

**132 Кто сказал "кар"?**
Машины, готовые перелететь пробки

ТЕСТ-ДРАЙВ

**140 Не дешево и очень сердито**
Nissan GTR

**141 Новое железо**


## В КАЖДОМ НОМЕРЕ


15 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
16 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
18 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
38 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
142 ПРОМО
144 ГДЕ КУПИТЬ?
146 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

# Men'sHealth

**ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

**Арт-директор**
Ярослав Руденко
**Зам. главного редактора**
Дмитрий Куц
**Дизайн**
Руслан Головачко

**НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:**
Маргарита Скомрова,
Ксения Лесничая,
Виктор Стельмах,
Тимур Дорофеев,
Роман Зубарев,
Наталья Волк

**ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"**
ИЗДАТЕЛЬ

**Генеральный директор**
Юлия Стефанишина
**Директор по рекламе**
Елена Петрова
**Продажа рекламы**
Анастасия Бондарович,
Татьяна Бортник
**Маркетинг**
Лида Турковская
**Координация рекламы**
Татьяна Клименко
**Печать**
Наталия Хоморецкая
**Координация печати**
Наталья Скрипник

**Руководитель отдела распространения**
Павел Шеремет
**Распространение**
Андрей Рудой
**Дизайн рекламы**
Елена Селега
**Финансы**
Татьяна Саенко,
Александра Догадайло,
Оксана Лунга
**Юридическая поддержка**
Евгения Фердман
**Подписка** Юлия Мартыненко
**СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:**
**Харри-Пекка Кауконен,**
**Хайке Розенер**

# RODALE INTERNATIONAL

**ROBERT NOVICK**
SENIOR VICE PRESIDENT,
RODALE INTERNATIONAL

**Editorial Director**
John Ville
**Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention**
Laura Ongaro
**Deputy Editorial Director, Runner's World**
Veronika Taylor
**Content Manager**
Karl Rozemeyer

**Editorial Assistant**
Samantha Quisgard
**Executive Director, Business Development & Marketing**
Kevin LaBonge
**Business Development & Marketing Director**
Angela Kim
**Business Manager**
Jennifer Lally
**Manager, Business Development & Marketing**
Maria Urso
**Coordinator, Business Development & Marketing**
Dana Rich


МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

**AUSTRALIA** Ian Cockerill
**BRAZIL** Airton Seligman
**BULGARIA** Vladimir Konstantinov
**CHINA** Zhou Song
**CROATIA** Kresimir Sego
**FRANCE** Sébastien Massaferro
**GERMANY** Wolfgang Melcher
**GREECE** Vasilis Vardakas
**HUNGARY** Mate Pasztor
**INDIA** Aroon Purie
**INDONESIA** Nino Sujudi
**ITALY** Luigi Grella
**KAZAKHSTAN** Andrey Zharkov
**MALAYSIA** Gareth Corsi
**NETHERLANDS** Jan Peter Jansen
**PHILIPPINES** Peter Pilar
**POLAND** Krzysztof Komar
**PORTUGAL** Pedro Lucas
**REPUBLIC OF KOREA** Seung Kwan Paek
**ROMANIA** Mihai Ghiduc
**RUSSIA** Kirill Vishnepolsky
**SERBIA AND MONTENEGRO** Ivan Radojcic
**SINGAPORE** Sherwin Chua
**SOUTH AFRICA** Jason Brown
**SPAIN** Alberto Saborido
**THAILAND** Chatchawin Unhanun
**TURKEY** Eren Erentay
**UNITED KINGDOM** Morgan Rees
**USA** Peter Moore
**LATIN AMERICA** André Francisco Cuevas
**ARGENTINA**
**ARUBA**
**CHILE**
**COLOMBIA**
**COSTA RICA**
**CURAÇAO**
**DOMINICAN REPUBLIC**
**ECUADOR**
**EL SALVADOR**
**GUATEMALA**
**HONDURAS**
**MEXICO**
**NICARAGUA**
**PANAMA**
**PERU**
**VENEZUELA**


SanomaMedia

**Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины**
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
**Тираж** 70 000 экземпляров.
Цена свободная. Тираж подписан главным редактором 09.01.2013 г.
**Допечатная подготовка:** Diyes:
Киев, ул. Киквидзе, 18
**Печать:** ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леси Украинки, 5а

**Адрес редакции:**
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
**Отдел рекламы:**
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
**Отдел распространения:**
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23


**© 2008 Rodale Inc.**
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.


Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health



РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 17, 49, 53, 55, 60, 61, 63, 64, 107, 123, 144, 147, 148.

# ЕСТЬ ТАКОЕ СЛОВО

**НЕ ТАК ДАВНО** на глаза мне попалась статья, автор которой призывал наших сограждан быть более политкорректными. Не называть бомжей бомжами, а использовать нейтральное — "бедные люди". Не употреблять слова "проститутка" и "наркоман", потому что для них это очень обидно...

Пока чума политкорректности вслед за Европой и Америкой не накрыла Украину, МН оставляет за собой право называть все и всех своими именами. Если кто жирный (не по болезни, а от собственной лени), то будем называть его жирдяем. Если двух раз подтянуться не может — назовем дрыщом или хлюпиком. Если кому без выпивки обойтись сложно — то будет он наркоманом зваться (ты же в курсе, что алкоголь тоже наркотик, причем более опасный, чем некоторые из нелегальных?).

Так что посмотри на себя и на мир вокруг, назови вещи своими именами и попытайся стать лучше. И терпимее по возможности.

**БРЮС УИЛЛИС** СТАЛ ПЕРВЫМ В СПИСКЕ ЖЕЛАННЫХ КАВАЛЕРОВ ДЛЯ СВИДАНИЯ В ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА, СОГЛАСНО ОПРОСУ МУЗЕЯ МАДАМ ТЮССО. ЧЕМ ЕЩЕ СЛАВЕН ЭТОТ ЛЫСЫЙ МУЖЧИНА — ЧИТАЙ НА СТР. 58

## 7 ФАКТОВ, НЕ ВОШЕДШИХ В СТАТЬИ ЭТОГО НОМЕРА

**23 ГОДА** было Арнольду Шварценеггеру, когда он стал самым молодым обладателем титула "мистер Олимпия". Советы от героя твоего детства найдешь на СТР. 27

**191 КУРИНОЕ КРЫЛЫШКО** за 12 минут поглотил калифорниец Джой Честнат. Как есть курятину, не повторяясь в рецептах, — на СТР. 100

**> 20 000** одиноких китайцев обоего пола пришли на массовое первое свидание в ноябре 2011 года в Шанхае. Как не испортить рандеву с девушкой — на СТР. 45

**9,14 ПРОМИЛЛЕ** — мировой рекорд по содержанию алкоголя в крови для живого человека (обычно убивают уже 4 промилле). Как удержать себя от подобных побед — читай на СТР. 108

**20 МЕТРОВ** в секунду — скорость удара Брюса Ли. Какие навыки надо оттачивать уличному бойцу — узнай на СТР. 42

**17:21:02** — соло такой длительности в октябре прошлого года сыграл на электрогитаре Том Кубли. О тонкостях выбора правильного инструмента пишем на СТР. 48

# БУДУ УЛУЧШАТЬ!

Перед концом года люди обычно бросаются писать списки дел на следующие 12 месяцев, принимать "новогодние обязательства", которые редко переходят из желаемого в действительное и еще реже доживают до весны, и все в таком духе. А у меня на 2013 год план простой и гениальный — я буду все вокруг улучшать. Не "покращувати", как угрожают говорящие головы из "ящика", а возвращать в нормальное состояние или совершенствовать по мере своих возможностей. И если все десятки тыщ товарищей по Men's Health последуют этому простому, но очень эффективному правилу, мир точно станет лучше. Гораздо проще вкрутить лампочку на лестнице самому, чем дожидаться, пока это сделает сосед.

ТУРИСТ

**МН: Мы тебе тоже поможем улучшить атмосферу вокруг — аудиосистемой Logitech Speaker System Z906. Глядишь, и соседям чуток перепадет, 500W все-таки.**

## КОНЕЦ ОТМЕНЯЕТСЯ

Собрался я тут в командировку, правда, всего на пару дней, но время отъезда пришлось как раз на "конец света", а ввиду всемирной шумихи это не могло не настораживать. Ведь только женился, сменил работу, вроде бы даже образ жизни улучшился, а тут в самом начале — конец. Нет, я этому особого значения не придавал, но все равно тревога присутствовала. Приехав на вокзал заранее, решил скоротать время, чаю выпить — и проходя мимо киоска, увидел ваш январский номер. И тут я понял: раз мой любимый журнал продолжает выходить, значит все будет в порядке! Хорошо, что есть люди, которые даже перед "концом света" верят в продолжение. Большое вам спасибо за работу!

МИША

## СЕКС-ШАНТАЖ

Сегодня мой муж отказался от секса, мотивировав это критическим снижением либидо вследствие занятия абсолютно немужским, по его словам, делом — мытьем посуды.

Я-то надеялась, что сама буду использовать секс для шантажа, а вышло все наоборот. Боюсь, что, обнаружив свое преимущество, этот хитрый жук в конце концов переложит все остальные свои обязанности на меня — я буду чинить машину, возить его на работу, таскать сумки из магазина только ради того, чтобы мне перепало хоть немного секса... Что делать? Как вернуть себе исконно женское, главенствующее положение в семье по вопросам распределения сексуальных благ?

ВИКТОРИЯ

**МН: При таком положении дел того и гляди страпон покупать придется и брать на себя вообще все мужские обязанности... Кстати, неплохой аргумент для дискуссии на тему "Кто в доме мужчина"!**

## ПЛАН "Б"

Як і тисячі інших випускників, здаю цього року ЗНО. Крім того, важливо мати хороший бал шкільного атестату, тому щодня відвідую школу, роблю д/з і... підлизую директору і вчителям п'яту точку.

Все просто: за мене ніколи батьки не домовлялись, вони в шкільні справи не хочуть лізти, а мені-то треба хоча б 180 балів за атестат. І тут я зловив себе на думці, що так само буде з викладачами в університеті. Це нестерпно! Тому я розробив план "Б" мого життя. Рюкзак на плечі, і в дорогу на Французьку Полінезію, а щоб в дорозі скучно не було, то візьму з собою ваш журнал, заодно ним від комарів відбиватись буду.

VITALIY

**МН: Якщо доведеться реалізовувати план "Б", чекаємо на репортаж "Як відкосити від військової служби на Таїті".**

## 24 — СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО

Здравствуй, МН. Хотел бы рассказать тебе свою историю. Я начал читать тебя два года назад в, прямо скажем, не лучшее время своей жизни. Подряд произошло сразу несколько событий: меня выгнали из института, любимая девушка уехала в Германию, и на почве всего этого начались серьезные проблемы со здоровьем. Когда я в очередной раз начал ныть, друг молча вручил мне МН.

И вот я положил в стопку 24-й журнал и подвел итог: я оканчиваю институт с отличием, у меня превосходная работа, я встретил девушку своей мечты, и моему здоровью можно только позавидовать. В конечном итоге единственное, что нас ограничивает, — мы сами. Спасибо всей редакции журнала от меня и всех людей, которых вы направляете. Продолжайте в том же духе! С благодарностью за все,

МАКС

## ЧИТАТЬ/НЕ ЧИТАТЬ?

Сын приболел. Воспитательница из сада попросила его забрать пораньше, жена не смогла уйти с работы, в итоге забрал я. По дороге домой он попросил купить ему какой-то журнал. Купил я ему детские журналы, а себе МН (дело было в октябре). Когда шли к дому от машины, у меня все не помещалось в руках, так что прессу нес сын. Он шел-шел, что-то приоткрыл и говорит: "Папа, а ты знаешь, что если прочитаешь этот журнал, то все девчонки будут от тебя без ума?" Как ребенок в 4,5 года, подержав ваш журнал, пришел к таким выводам, я не знаю, но это факт.

P.S. Когда мы уже были дома, а наша мама еще не пришла с работы, он, видимо, обдумал все последствия и потом выдал: "Пап, не читай этот журнал". А на вопрос "почему?" ответил: "Просто не читай".

ДИМА КРЕТ

**МН: Надеемся, папа сделал правильные выводы?**

**Дорогой читатель! Редакция ждет твоих писем по адресу: mens@sanomamedia.com.ua**

# МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

7 лет мы отвечаем на твои письма. С большой охотой, конечно. Но некоторые вопросы ты задаешь из месяца в месяц, из года в год. Давай так: сейчас мы раз и навсегда дадим ответы на твои проклятые вопросы и не будем возвращаться к этим темам еще лет 7, ладно?

## ЗАЧЕМ ВЫ ПОСТОЯННО ПИШЕТЕ ОБ АВОКАДО И ПРОЧИХ МАНГОЛЬДАХ? Я ПРОСТОЙ МУЖИК, Я ДАЖЕ НЕ ЗНАЮ, ГДЕ ВСЕ ЭТО КУПИТЬ.

**Простой мужик тоже должен питаться правильно, а значит — разнообразно. Только так в твой организм будет поступать широкий набор полезных веществ и впечатлений. Вот мы и даем тебе новые идеи, как разнообразить рацион. Жареная картошка и котлеты — тоже хорошо, конечно, но на них долго не протянет ни наша кулинарная рубрика, ни ты сам. И поверь — мы рекомендуем только те продукты, которые можно купить (сравнительно недорого) в наших магазинах или на рынках.**

**Привет! Приятель очень хвалил одну заметку в вашем журнале, я долго искал ее на сайте, но не нашел. Вы ее убрали?**
Ошибкой было бы считать сайт menshealth.com.ua электронной версией журнала. Это отдельное СМИ, пусть и под тем же брен-

дом. Некоторые статьи появляются и в журнале, и на сайте, но у каждого из этих двух СМИ есть и свой независимый контент (журнал больше тяготеет к вечным темам, сайт интересуется событиями и текущими трендами). Читай и то и другое!

**Меня раздражает реклама в журнале. Прекратите так делать.**
Реклама в журнале — это твоя возможность получать наш журнал вовремя и относительно недорого. Если бы в Men's Health не было рекламы, каждый номер стоил бы гораздо дороже.

ФОТО: STOCKFOOD/FOTODOM

**Приятель говорит, что я раскачался, как "парень с обложки Men's Health". Я посмотрел ваш журнал — а там Эдриан Броуди, Беар Гриллс, Джереми Реннер, совсем они не культуристы...**

Действительно, раньше мы ставили на обложку фотографии безымянных, но бугристых мужчин-моделей. Потом формат был доработан — теперь это тоже вполне спортивные герои, но у них есть имя и репутация. Но скорее, выражение "как парень с обложки Men's Health" просто стало мемом (раньше это называли идиомой, то есть устойчивым выражением). Что ж, мы не против.

**Мы с другом все время спорим, какой журнал лучше. Он читает MAXIM, я — Men's Health, наш приятель Эдуард вообще признает только GQ. И выбрать что-то одно мы не можем...**

И не надо! Это мамы нам в детстве говорили, что все женщины одинаковы и потому метаться от одной к другой бессмысленно. Теперь-то мы знаем, что может быть и первая жена, а потом и вторая жена, и любовниц целый мешок. Ты можешь читать утром Men's Health — для поднятия мотивации, днем Forbes — по работе, а вечером MAXIM — чтобы расслабиться и ни о чем не думать. И никто тебя не осудит, кроме Эдуарда.

## ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
*с Ариной Винтовкиной*

# ПОСЛЕ ТРЕХ УДАЧНЫХ СВИДАНИЙ (КИНО, КАФЕ, ЦВЕТЫ И Т.Д.) ДЕВУШКА ПЕРЕСТАЛА БРАТЬ ТРУБКУ. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Ответ звучит до обидного просто: "Не зацепил". Не дрогнуло у нее в твой адрес ничего, не шевельнулось и не затрепетало. Наверняка, принимая цветы и уминая очередное пирожное, девушка смотрела на тебя и думала: "Какой приятный, хороший, внимательный... (продолжить список) парень". И ждала, когда ж в унисон ее мыслям ответит и сердечная чакра. А после третьей прогулки со всей очевидностью поняла: не-а, не отвечает. Химия либо возникает, либо нет. И во втором случае женщине легче не брать трубку, чем объяснять, почему четвертого свидания, на котором по логике вещей вам следовало бы оглушительно целоваться, не будет.

### КАК ПОНЯТЬ, КОГДА ДЕВУШКА — НЕДОТРОГА, А КОГДА ТЕБЯ ТУПО ДЕРЖАТ В КАЧЕСТВЕ "ЗАПАСНОГО АЭРОДРОМА"?

Отличие — в динамике. Недотрога раз от раза подпускает тебя все ближе. То есть движение к постели, загсу или на что ты там претендуешь — малозаметное, но все же есть. С "запасным аэродромом" отношения обычно застревают на некой удобной для девушки стадии, а дальше, какие бы вальсы ты вокруг нее ни кружил, не сдвигаются ни на дюйм с мертвой точки (обычно до тех пор, пока она не придет к малоутешительному выводу, что ничего лучше ей не светит).

### КАКОВЫ МОИ ШАНСЫ С ДЕВУШКОЙ, С КОТОРОЙ У МЕНЯ БЫЛ КУРОРТНЫЙ РОМАН?

Честно? Минимальные. Курортный роман — это особое состояние, когда женщины в буквальном смысле сами не свои. А если отпуск случается на фоне развода с любимым, от которого она и сбежала на юга, — умножай степень неадеквата на три. Неоднократно была свидетелем того, как девушки, в обычной жизни устраивающие кандидатам жесточайший отбор, в курортных условиях капитально снижали планку и западали на парней, не отличающих Моне от Мане. Впрочем, морок сходил, как только объявляли посадку на обратный рейс. Это я все вовсе не к тому, что ты непременно плох и неказист, а она, как говорится, снизошла. Нет. Просто велик шанс, что на самом деле ты совершенно не в ее вкусе. В отличие от парня, который ждал ее с курортов и которого она выбирала, будучи в трезвом уме и без песка в трусах.

**ЗАМЕТИЛ ОДНУ ОСОБЕННОСТЬ: ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ СТРАСТНЫМИ ПОЦЕЛУЯМИ, НО СТОИТ ПРЕДЛОЖИТЬ ДЕВУШКЕ ЗАЙТИ В ГОСТИ НА ЧАШКУ ЧАЯ, ОНА ДЕЛАЕТ ОСКОРБЛЕННОЕ ЛИЦО И БУКВАЛЬНО СБЕГАЕТ. КАК ЭТО ПОНИМАТЬ?**

Все просто: схема "целуемся до одури, а потом резко сбегаем" должна была продемонстрировать, что ты имеешь дело с барышней темпераментной, но при этом морально устойчивой и порядочной. Очень грамотное (по женским меркам) самопозиционирование. С такой и просто повстречаться интересно, и жениться не зазорно.

### ПОЧЕМУ ДЕВУШКА МОЖЕТ НАЧАТЬ ССОРУ ИЗ-ЗА ПУСТЯКА ИЛИ ВООБЩЕ БЕЗ ПОВОДА?

Потому что она — девушка. А для нас состоять в отношениях — это в первую очередь общаться, причем желательно, проявляя эмоции, а не с выражением лица игрока в покер. Ссоры с этой точки зрения — вполне себе приемлемый формат коммуникации. Тут тебе и обмен информацией (любезностями или нелюбезностями — не суть важно), и накал страстей, и полная концентрированность друг на друге. Короче, все, как мы любим. Так что либо учись получать удовольствие от пикировок, либо компенсируй дефицит общения с девушкой до того, как она начнет втягивать тебя в разговор "по-плохому", либо... ну не знаю... меняй ориентацию. Потому что в вопросе выяснения отношений представители разных полов едва ли когда-нибудь придут к единому знаменателю: то, что для вас, мужчин, — истерия и неврастения, для нас — просто повышенная общительность.

# ЭЛЕМЕНТАРНО

Под редакцией **Арсения Виноградова**

# НЕКОТОРЫЕ ЛЮБЯТ ПОГОРЯЧЕЕ

**В твоем арсенале обольстителя самое действенное средство — алкоголь? Разумеется, шесть фужеров шампанского — и вот она вся твоя. Пожалей голубушку, ведь ее отношения с алкоголем серьезнее, чем у тебя.**

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

**1**

Если мужчина спивается до крайней стадии алкоголизма в среднем за 16,2 года злоупотребления алкоголем, то у женщин на это уходит всего 7,4 года. Причин много. Например, в теле женщины примерно на 10% больше жира и на столько же меньше жидкости, чем в твоем. Печень женщины производит меньше расщепляющего алкоголь фермента дегидрогеназы, чем твоя. Вот поэтому при употреблении одинаковых доз у твоей собеседницы концентрация алкоголя в крови может быть на 30% выше, чем у тебя. А еще женщины чаще пьют в одиночку, потому что больше нашего стесняются приходить в свинское состояние на публике. Как известно, нет более прямой дороги к алкоголизму, чем заливать в одно лицо.

**2**

Вместе с тем к третьей стадии алкоголизма средняя женщина приходит на 5–8 лет позже среднего мужчины. Психологи объясняют: дамы начинают серьезно пить не в пору бесшабашной молодости, как это делаем мы, а ближе к 40 — например, на фоне краха личной жизни.

**3**

Менструальный цикл включает т.н. предменструальное напряжение (ты, наверное, хорошо с ним знаком), а оно в свою очередь провоцирует употребление. Но не надейся задобрить ее ПМС парой-тройкой бутылок вина. У женщин алкоголь в среднем чаще вызывает нарушения психики, чем у нас с тобой.

**4**

Несмотря на все вышесказанное, при опросе "Каковы, на ваш взгляд, основные причины разводов в Украине?" вариант "вредные привычки одного из супругов, в том числе алкоголизм и наркомания" выбрали 44% женщин и только 38% мужчин. Потому что женщины хоть и пьют тяжелее, зато мы делаем это чаще.

# 2 АЕ

**ИЛИ "АЛКОГОЛЬНЫЕ ЕДИНИЦЫ" В ДЕНЬ — БЕЗОПАСНАЯ ДОЗА СПИРТНОГО ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ. ЭТО ОДИН БОКАЛ ВИНА ИЛИ ОДНА РЮМКА КРЕПКОГО СПИРТНОГО. ТВОЯ НОРМА ВДВОЕ ВЫШЕ.**

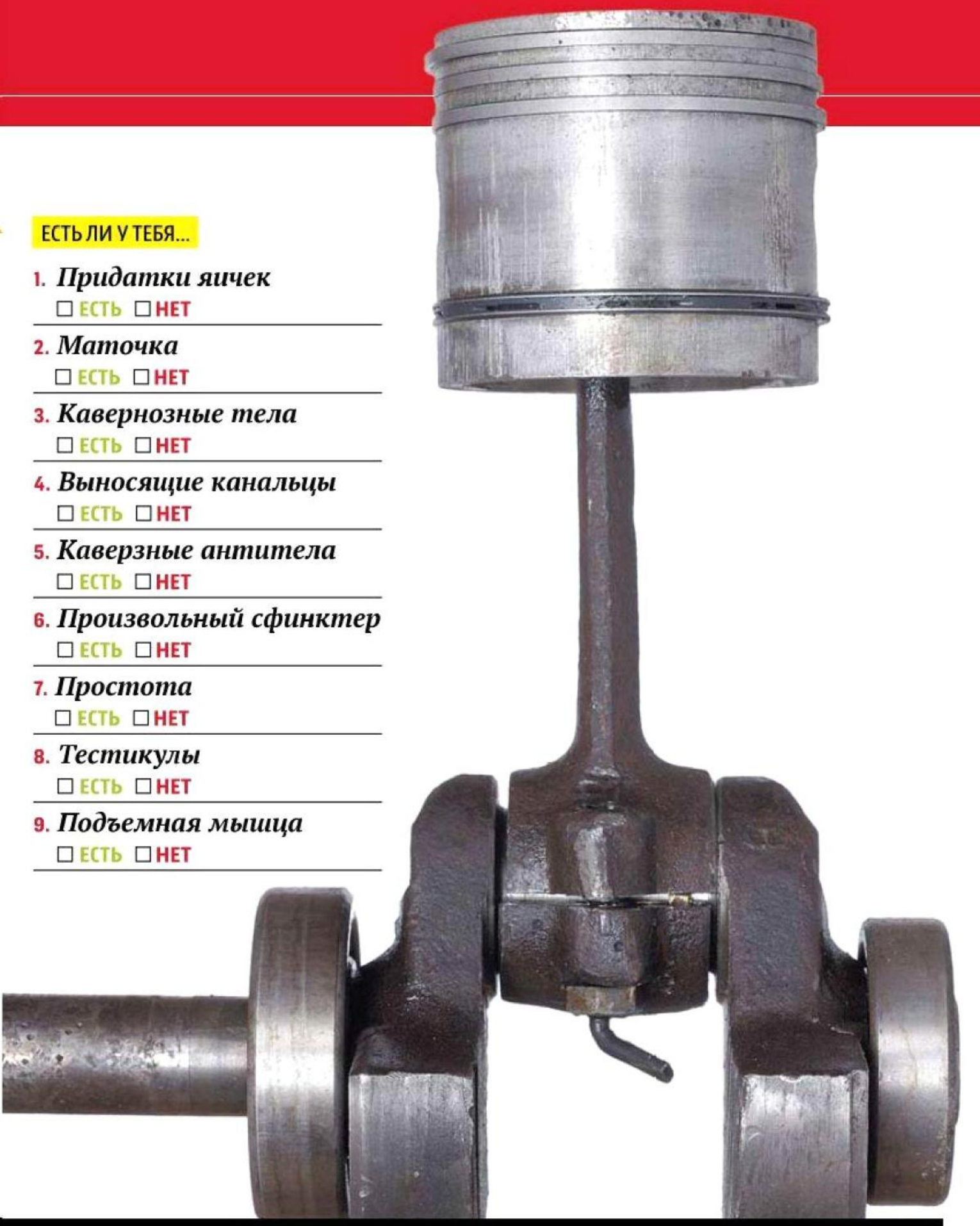
# РОДНЫЕ ПРИБОРЫ

**В ходе недавнего опроса выяснилось, что мужчины гораздо лучше разбираются в достоинствах своего автомобиля, чем в собственном мужском достоинстве.**

Британский медицинский ресурс Lloyds-pharmacy Online Doctor решил выяснить, насколько хорошо мужчины разбираются в двух ключевых для их жизни вещах: собственных половых органах и автомобилях. Оказалось, что 9 из 10 опрошенных (всего в исследовании приняли участие 1500 человек) легко найдут масляный щуп под капотом машины и справятся с небольшой поломкой, а вот правильно указать местонахождение разных элементов мужской половой системы смогли лишь 52% (каждый двенадцатый вообще думал, что речь в какие-то моменты идет о строении уха). Поэтому мы решили проверить и тебя: что из предложенного списка присутствует в твоей мочеполовой системе?

**ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ...**

1. *Придатки яичек*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ
2. *Маточка*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ
3. *Кавернозные тела*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ
4. *Выносящие канальцы*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ
5. *Каверзные антитела*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ
6. *Произвольный сфинктер*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ
7. *Простота*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ
8. *Тестикулы*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ
9. *Подъемная мышца*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ



## Полежим, помолчим

**ДАЛЬШЕ В НОМЕРЕ ТЕБЯ ЖДЕТ ПОЛНОЦЕННАЯ СЕКС-ТРЕНИРОВКА, КОТОРАЯ УДОВЛЕТВОРИТ НЕ ТОЛЬКО ТЕБЯ, НО И ВСЕ ТВОИ МЫШЦЫ. ЗДЕСЬ ЖЕ МЫ, НАОБОРОТ, РАССКАЖЕМ О САМОМ ЛЕНИВОМ СЕКСЕ. ОТДЫХАЙ.**

**НА СПИНУ** →

Когда ты измотан делами и устал так, что даже заснуть с ходу не получается, секс – не самое очевидное времяпрепровождение. Вот в таких-то ситуациях британский консультант по секс-вопросам Сью Ньюсоум и рекомендует позу "морская звезда". Несложно, необычно, не перебивает сон. Исходное положение: лежа на спине, валетом.

**НЕ ТОРОПИСЬ** →

Женские бедра – поверх твоих (иначе вообще ничего не получится). Слегка оторви задницу от кровати, чтобы войти в партнершу, и держи за руки, чтобы была дополнительная точка опоры для дальнейших движений. Кипятиться не нужно, двигайся туда-сюда медленно: это обостряет ощущения, не разгоняя твое сердце до спортивного режима.

**СПОКОЙНОЙ НОЧИ**

Такая поза, особенно когда ты полностью откидываешься на спину, повышает и ее шансы на оргазм. "А оргазм, как известно, – это всплеск окситоцина, вазопрессина, пролактина и серотонина, то есть гормонов, повышенный уровень которых характерен и для состояния сна, – говорит Сью Ньюсоум. – Размеренные движения, не требующие сильного напряжения, означают, что вы дойдете до финиша не запыхавшиеся, но уже с порядочной инъекцией снотворных гормонов в крови". А именно это вам и нужно.

**P.S.** ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ: 1 – ЕСТЬ, 2 – ЕСТЬ, 3 – ЕСТЬ, 4 – ЕСТЬ, 5 – НЕТ, 6 – ЕСТЬ, 7 – НЕТ, 8 – ЕСТЬ, 9 – НЕТ

ФОТО: LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER LIDDIARD/SUDDEN IMPACT MEDIA

# СМОТРИ КАК ЛУЧШЕ

**Офисная работа так же хороша, как и плоха. О достоинствах поговорим в другой раз, а сегодня — о недостатках. Постоянный монитор перед глазами, искусственный свет... Как минимизировать ущерб для твоих бесценных глаз?**

### ТЕПЛЫЙ СВЕТ

Люминесцентные лампы (эти длинные трубки на потолке) — не лучший вариант для глаз. На бедных животных было доказано: коротковолновый холодный свет со временем может стать причиной дистрофии сетчатки каждого твоего глаза — процесса, который нарушает остроту зрения. В худшем случае это заканчивается слепотой. Обычная лампа накаливания на столе — источник теплого желтого света — более подходящая штука. Но учти: лампочка ярче 60 ватт тебе точно не нужна.

### МОРЕПРОДУКТ

Содержащиеся в рыбе омега-3 жирные кислоты уменьшают в организме количество токсинов, которые, накапливаясь, в пожилом возрасте приводят к скорейшему ухудшению зрения. Такие слова, как "тунец" или "лосось", должны присутствовать в твоем меню минимум дважды в неделю.

### НАПИТОК

В научном журнале Ophthalmology отмечается: кофеин усиливает слезоотделение, что благоприятно сказывается на уставших глазах. Все 78 участников эксперимента, проведенного в Медицинской школе Токийского университета, не то чтобы расплакались, но заметно увлажнились уже после первой чашки кофе. Особенно этот факт важен для тех, кто страдает от так называемого синдрома сухого глаза.

### ПЕРЕРЫВ

Мониторы сейчас делают не такие убийственные, как 15 лет назад, но все же бесконечная работа перед экраном подавляет мигательный рефлекс (ты меньше моргаешь), отчего глаза просто пересыхают. К тому же чтение документов на близком расстоянии повышает риск преждевременной близорукости. Вот поэтому мы тебе рекомендуем: каждые 10 минут отрывай взгляд от монитора и в течение 5 секунд смотри на что-нибудь, что далеко от тебя (часы на стене в 10 метрах, шкаф в другом конце комнаты), — мышцы глаза таким образом разминаются (это как потянуться после сна). Ну и поморгай заодно.

## 4 шага к хорошему сну

САМИ ПО СЕБЕ ЭТИ ЧИСЛА НИКАК НЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ ЛУЧШЕ ВЫСЫПАТЬСЯ, А ВОТ СВЯЗАННЫЕ С НИМИ РЕКОМЕНДАЦИИ — ВПОЛНЕ.

**150 минут**

Столько времени необходимо уделять физической нагрузке и тренировкам еженедельно, чтобы качество сна улучшилось на целых 65%.

**21**

На столько меньше сбоев дыхания во сне за час будет случаться с тобой, если ты, склонный к полноте мужчина, полюбишь низкокалорийную диету.

**7 дней**

В течение одной недели просыпайся и поднимайся с кровати в одно и то же время, и ты отрегулируешь цикл сна-бодрствования.

**30 минут**

Посвящая столько времени йоге перед сном, ты довольно быстро заметишь, что стал лучше спать и высыпаться.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PETE GAMLEN

**P.S.** МАССА ГЛАЗА ВЗРОСЛОГО МУЖЧИНЫ — 7–8 ГРАММОВ, ТО ЕСТЬ ВСЕГО ЛИШЬ 1/10 000 ОТ ОБЩЕЙ МАССЫ ЕГО ТЕЛА

**НА 4 ПОРЦИИ ПОТРЕБУЕТСЯ**

800 г ягнятины (тазобедренная часть без кости)
300 мл сливок (22%)
100 г бекона
4–5 небольших картофелин, желательно молодых
1 белая луковица
50 мл виски
50 г сливочного масла
5–6 веточек тимьяна
4 зубчика чеснока
5 ст. л. оливкового масла
Соль, перец

# КРЕПКИЙ БАРАШЕК

**Хороший виски — это не только алкогольный напиток, чрезмерное употребление которого может привести к плачевным последствиям, это еще и отличная приправа к разным блюдам. Рассказываем на примере жаркого из ягненка.**

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Мясо нарежь небольшими кубиками со стороной 1,5 см. Мелко поруби лук с чесноком и обжарь все вместе на сильно разогретой сковороде на оливковом масле до золотистого цвета. Добавь половину веточек тимьяна и залей водой так, чтобы мясо было полностью покрыто. Посоли, поперчи и туши на слабом огне 1 час, не накрывая крышкой и изредка помешивая.
2. Пока мясо тушится, нарежь тонкими кружочками картошку, положи ее в отдельную миску, залей растопленным сливочным маслом, добавь оставшийся тимьян, посоли, поперчи, хорошо перемешай. Нарежь тонкими ломтиками бекон.
3. Тушеное мясо переложи в жаропрочную форму, залей сливками и виски. Поверх мяса выложи картофель и бекон, чередуя слои. Отправь в разогретую до 190°С духовку еще на 1 час. Жаркое традиционно съедают сразу же, но если что-то помешало — его можно и разогреть, аромат будет не хуже.

**ДЕЛО ТОНКОЕ**

Тоненькие кружки из картошки проще и лучше всего получаются на так называемой терке-мандолине. У нее есть возможность отрегулировать толщину получающихся кусков и специальный держатель для продуктов, чтобы пальцы остались целы.

## КАК СЪЕСТЬ ВИСКИ

**Рецепт мы взяли из сборника "Односолодовая кухня" (издательство "Эксмо", 2012), составители которого настаивают, что виски, применяемый в кулинарии, должен быть солодовым, а лучше всего — односолодовым. А еще желательно, чтобы он производился не где-нибудь в Одессе и был хорошо выдержан — лет 10 и больше.**

**P.S.** ОДНОСОЛОДОВЫМ НАЗЫВАЮТ ВИСКИ ИЗ СПИРТОВ, ПРОИЗВЕДЕННЫХ В ПРЕДЕЛАХ КАКОЙ-НИБУДЬ ОДНОЙ ВИНОКУРНИ

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

# В САМОМ СОКУ

**Апельсины с мандаринами поспевают как раз к зиме — чтобы ты не остался совсем уж без витаминов. Вместе с ними появляются и другие цитрусовые, которые ничуть не менее хороши. Например...**

### ТАНЖЕРИН

Субтропический фрукт, близкий к мандарину, но сочнее, вкуснее и с тонкой шкурой.
**НА ВКУС** Очень ароматный апельсин.
**ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ** Сок танжерина отлично дополнит маринад из соевого соуса, крошеного чеснока, имбиря, сахара и арахисового масла. Нарезанный кубиками фрукт подавай с жареной курицей. Нарезанный кружками танжерин — отличный ингредиент для салата из жареной говядины и красного лука.

### ЮДЗУ

Естественный гибрид ичанского лимона и мандарина родом из Юго-Восточной Азии.
**НА ВКУС** Что-то среднее между лимоном и лаймом, да еще и с привкусом танжерина.
**ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ** Если смешать сок юдзу с небольшим количеством уксуса и соевым соусом, получится отличная приправа для пельменей. Соком юдзу хорошо сбрызгивать авокадо с рыбой (а можно и без) и жареные морские гребешки.

### МЕКСИКАНСКИЙ ЛАЙМ

**НА ВКУС** Тот же лайм, только более терпкий и горький.
**ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ** Заправка для салата с говядиной: рыбный соус, растительное масло, любой острый соус и щепотка сахара.
Половинку лайма выжми в коктейль (например в джин с тоником) и шкурку брось туда же.

### АПЕЛЬСИН-КОРОЛЕК

**НА ВКУС** Пряный апельсин, нафаршированный черной бузиной.
**ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ** Салат: смешай порезанный королек, мелко порубленный красный лук, зеленые оливки, соль-перец и оливковое масло.
Добавляй в тако (мексиканские лепешки с начинкой) с рыбой и порезанным свежим кабачком.
Сок королька подливай в любое блюдо из креветок (например соте), чтобы добавить сладкому мясу кислинки.

### ПОМЕЛО

**НА ВКУС** Нежная, сладкая версия грейпфрута.
**ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ** Соком помело сбрызни запеченный лосось.
Сделай легкий то ли салат, то ли гарнир: порезанный помело смешай с вареным кускусом, абрикосами и миндалем.
Парой кусочков можно дополнить китайскую лапшу с креветками.

## СДЕЛАЙ ТО, ЧТО НИКОГДА НЕ ДЕЛАЛ: ЗАСОЛИ ЛИМОНЫ, ЧТОБЫ ПОТОМ ДОБАВЛЯТЬ ИХ В САЛАТЫ, КОКТЕЙЛИ ИЛИ ПОДАВАТЬ С ЖАРЕНОЙ КУРИЦЕЙ.

**1.** Четыре мытых лимона разрежь вдоль на четыре части, но не до конца — так, чтобы четвертинки держались на основании.

**2.** В большой миске замешай лимоны с крупной солью, как следует забив ее в разрезы. Переложи лимоны в банку и засыпь туда еще соли.

**3.** Залей в банку свежевыжатый лимонный сок так, чтобы он закрывал лимоны. Плотно закрой крышку.

**4.** Держи банку с лимонами в холодильнике как минимум месяц. Чем дольше они там простоят, тем мягче будут.

**5.** Доставай из банки лимоны по мере необходимости. Только вырезай из них всю мякоть с косточками — в ход идет только цедра, нарезанная либо полосками, либо мелкими кубиками.

**P.S.** ГЛАВНЫЙ В МИРЕ ПОСТАВЩИК ОБЫЧНЫХ АПЕЛЬСИНОВ — БРАЗИЛИЯ. В 2009 ГОДУ ИХ ТАМ БЫЛО ВЫРАЩЕНО 17,8 МЛН ТОНН

ФОТО: LUCAS ZAREBINSKI

# ПОВЫШЕННЫЙ КОМФОРТ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Не сказать чтобы я пугался своего отражения в зеркале, но последние лет восемь мне было просто некомфортно. Я помнил себя худым, и желание вернуться к этому состоянию копилось. Когда мне исполнилось 33, я придумал: лучшего момента для того, чтобы взяться за себя, не найти. К тому же старшая дочка пошла в школу — хотел и хочу быть для нее примером. Вот так все и началось.

Первое и главное, что я сделал, — стал бегать. Начальная дистанция составляла 2 км, и первое время приходилось чередовать бег с ходьбой. Втянулся быстро, и сегодня для меня это обязательная нагрузка: каждый будний день во время обеденного перерыва я бегаю 40 минут (благо в том же здании, где я работаю, есть спортзал) — интенсивно, со скоростью 12 км/ч, выкладываюсь. Ну и еще 20 минут уделяю подтягиваниям, отжиманиям, упражнениям на пресс или разные группы мышц. Я вообще теперь фанат бега и по себе знаю, какое это отличное жиросжигающее средство.

Но вот мой совет всем, кто хочет попробовать то же самое: если чувствуешь, что бежать очень тяжело, ни в коем случае не надо себя заставлять. Скорее всего, ты себя не переломишь, а начать снова психологически будет намного труднее.

Рацион я тоже подкорректировал, но никакой необычной диеты не было и нет. Завтрак — пара яблок, обед — обычный бизнес-ланч, ужин — мюсли с кефиром.

Коллеги, конечно, интересуются, каким образом я так изменился, и берут пример: одна девушка уже похудела на 20 кг, еще двое приобщились к фитнесу, ходят со мной в зал во время обеда.

Сегодня у меня две цели: маленькая и большая. Маленькая — дойти до отметки 85 кг на весах. На этом остановлюсь, данная цифра меня вполне устроит. А большая цель — принять участие в настоящем марафоне, например в барселонском или нью-йоркском.

**ДЕНИС ОСТАНИН**
ВОЗРАСТ: 34 ГОДА
РОСТ: 182 СМ
ВЕС ДО: 112 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 88 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 8 МЕСЯЦЕВ

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

**P.S.** БАРСЕЛОНСКИЙ МАРАФОН В ЭТОМ ГОДУ СТАРТУЕТ 17 МАРТА. УЧАСТИЕ — БЕСПЛАТНОЕ. ОЖИДАЕТСЯ ПОРЯДКА 15 000 БЕГУНОВ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

# ВНИМАНИЕ, ПАРНИ. ГОВОРИТ АРНИ

**Семикратный обладатель титула "мистер Олимпия" Арнольд Шварценеггер подарил нам свою секретную тренировку. Главный принцип Арни: любое стандартное упражнение он "докручивал", делал его более эффективным. Делай и ты.**

БОЛЬШИЕ ПЛЕЧИ

### Арнольдов жим

**ФИШКА** Держи гантели на уровне плеч, причем кисти разверни так, словно ты делаешь сгибание на бицепс (тыльная сторона — наружу). А вот во время выполнения жима разворачивай их ладонями наружу.

**ЭФФЕКТ** Такое "закрученное" давление на плечи означает, что будут задействованы все три пучка дельтовидной мышцы плеча, а не только фронтальные.

СИЛЬНЫЕ ИКРЫ

### Подъемы на носках

**ФИШКА** В 1966-м Арнольд упустил титул "мистер Олимпия" из-за того, что у него были довольно цыплячьи ножки. После этого его икры не знали пощады — спортсмен тренировал их с весом до 450 кг.

**ЭФФЕКТ** Бери вес, который ты можешь поднять 10 раз, не больше. Таким образом ты заставишь эти трудные мышцы расти.

ШИРОКАЯ ГРУДЬ

### Разводка гантелей лежа

**ФИШКА** Вместо того чтобы поднимать гантели до самого верха и победно бить ими одна о другую, подними их всего лишь на треть привычной дуги, задержись на секунду и опускай.

**ЭФФЕКТ** Арнольд уверял, что так мышцы напрягаются сильнее. И говоря это, он мог удерживать на мышцах своей груди стакан воды. Стоя, а не лежа.

V-ОБРАЗНАЯ СПИНА

### Подтягивания широким хватом

**ФИШКА** Не придумывай для подтягиваний никаких сетов, подходов и повторов. Просто поставь себе цель (например: 50 подтягиваний за тренировку) и достигни ее. Пусть даже ты осилишь все за один подход.

**ЭФФЕКТ** Ставя все новые цели, научишься больше подтягиваться. А широкий хват поможет нарастить "крылья" на спине.

## У него опыта больше

**ШВАРЦЕНЕГГЕР, КОНЕЧНО, ОЛДСКУЛЬНЫЙ ГЕРОЙ, НО ВЕДЬ СТАРЫХ ЛЮДЕЙ УВАЖАЮТ ЗА НАЖИТУЮ МУДРОСТЬ. ПРИСЛУШАЙСЯ.**

**АШ: "Уж я-то знаю, что такое визуализация. В спортзале я представлял, что мои бицепсы похожи на горы".**

**МН:** "Думай о мышцах, которые прорабатываешь, — одобряет эту идею тренер Тодд Бамгарднер. — Так они будут максимально задействованы".

**АШ: "Не надо забывать о ценности простых упражнений. Жим лежа, подтягивания — я всегда в них верил".**

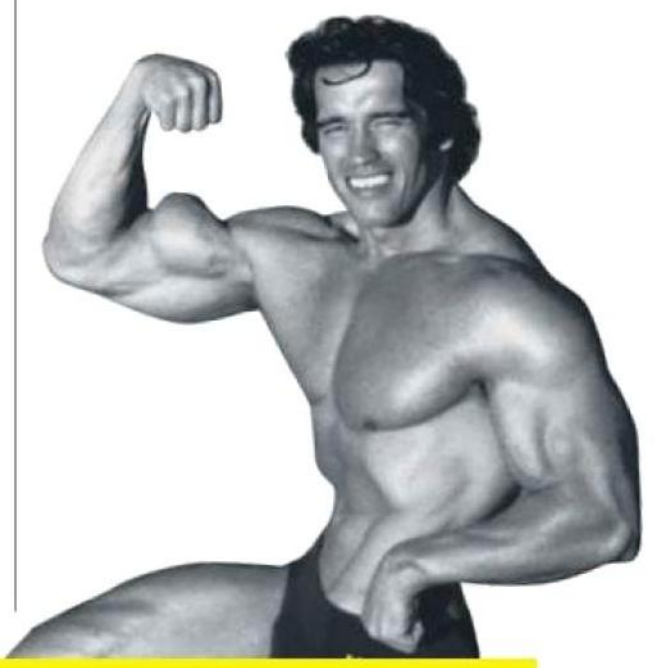
**МН:** "Это, скажем так, сложносоставные упражнения, которые отлично подстегивают метаболизм и провоцируют гормональный всплеск".

**АШ: "Мышцы растут во время финальных повторов".**

**МН:** "Сеты с большим количеством повторов повреждают мышечную ткань, и благодаря этому организм понимает: не хватает ресурсов. И тело наращивает недостающие мышцы".

### СРАВНИСЬ

| | МИСТЕР ОЛИМПИЯ | МИСТЕР ОБЫВАТЕЛЬ |
|---|---|---|
| ВЕС | 106 кг | 79 кг |
| БИЦЕПС | 56 см | 33 см |
| ГРУДЬ | 145 см | 107 см |
| ТАЛИЯ | 86 см | 94 см |
| БЕДРА | 72 см | 51 см |
| ИКРА | 51 см | 38 см |



**P.S.** ЧЕТЫРЕ РАЗА ПОЛУЧАЛ ШВАРЦЕНЕГГЕР ПРЕМИЮ "ЗОЛОТАЯ МАЛИНА" КАК ХУДШИЙ АКТЕР, НО ЭТО ЕГО НЕ СЛОМАЛО

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PRE MEDIA

# ОЧЕРЕДНОЙ ЗАХОД

**Еще одна круговая тренировка от ведущего телепроекта "Железный Оскар" на канале НТН, чемпиона мира по Strongman Сергея Конюшка позволит укрепить и подтянуть твое уставшее тело после новогодних и рождественских излишеств. Итак, навстречу к звездам!**

**СЕРГЕЙ КОНЮШОК**
**Родился:** 17.11.1983
**Рост:** 190 см
**Вес:** 110 кг
Чемпион мира в соревнованиях Strongman 2009 года. Рекордсмен мира в упражнении "Прогулка фермера".

**СПОРТИВНЫЙ ПРОЕКТ ТЕЛЕКАНАЛА НТН** "Железный Оскар" продолжает открывать секреты тренировок кинозвезд. Микки Рурк после активных съемок 80–90-х годов забросил кино и стал профессиональным боксером, а в 50 снялся в нашумевшем "Рестлере".

Это лишний раз подтверждает мысль о том, что начать заниматься спортом никогда не поздно. В следующем номере тебя ждет тренировка на базе комплексов упражнений Хью Джекмана (руки), Мэттью МакКонахи (плечи), Джерарда Батлера (пресс), Брэда Питта (спина). Полноценные профессиональные комплексы от каждого из героев ты можешь смотреть **ПО СУББОТАМ В 9:45** в передаче "Железный Оскар" на канале НТН.

## *Тренировка*

Для этой тренировки тебе потребуется немного свободного пространства и желание. Больше ничего. Сделай 3 круга представленного комплекса с 2-минутным отдыхом между каждым кругом. Перед началом не забудь о разминке — несколько любимых упражнений на разогрев в течение 5–7 минут: приседания, наклоны, круговые движения руками; можно попрыгать и слегка пробежаться на месте.

### *плечи* **Пирса Броснана**

Сделай стойку на руках возле стенки **(А)**. Опустись не спеша и плавно, задержись на секунду и сразу поднимись **(Б)**. Держи равновесие. Повтори 10 раз.

### *ноги* **Дэниела Крэйга**

Современный Бонд любит работать с собственным весом. "Пистолетик" — универсальное упражнение для сильных ног. Стань на одну ногу **(А)**, вторую вытяни вперед, руки — также вперед. Приседай **(Б)** — медленно и не спеша — по 10 раз на каждую ногу.

### *пресс* **Холли Берри**

"Складка" — убийца жирка на том месте, где спрятался пресс. Ляг на пол, вытяни ноги и руки **(А)**. Теперь одновременно подними ноги и руки до той точки, где они встретятся **(Б)**. Вернись в исходное положение на полсекунды и снова "сложись". Таких "складок" нужно сделать не менее 10.

### *подвижность* **Микки Рурка**

Для этого упражнения тебе понадобится немного больше места, чем 20-метровая комната. Итак, "ходьба выпадами". Сделай широкий шаг вперед правой ногой, при этом спину держи ровно. Встань, подтягивая левую ногу к правой **(А)**. Затем сделай выпад левой ногой и т.д. **(Б)** Всего 20 повторов (по 10 каждой ногой).

**P.S.** ЗА 14,21 СЕК. СЕРГЕЙ КОНЮШОК ОТНЕС НА ПЛЕЧАХ СУПЕРЙОГ (КОРОМЫСЛО) ВЕСОМ 360 КГ НА РАССТОЯНИЕ 2 М

# СИЛЬНО УМНЫЙ

**Есть такой стереотип: те, кто посвящает себя физической культуре, жертвуют умом и сообразительностью. Но мы снова готовы доказать, что это не так. Физическая нагрузка развивает и мозг.**

## ФАКТ №1

Сообщает Артур Крамер, профессор физиологии Иллинойского университета: “Благодаря 40-минутным аэробным тренировкам (три раза в неделю в течение года) размер гиппокампа в голове взрослого человека может увеличиться на 2%. А это, в свою очередь, улучшает механизмы памяти (гиппокамп — часть мозга, связанная с процессом перехода кратковременной памяти в долговременную). Судя по всему, в качестве тренировки сгодится и ходьба, и бег, и велопрогулка, и плавание, и гребля”.

## ФАКТ №2

**Сообщает доктор Гэри Смолл, директор Центра долголетия Калифорнийского университета: “Часовые силовые тренировки (три раза в неделю в течение полугода) помогают улучшить и кратковременную/долговременную память, и способность к концентрации внимания. Объясняется это тем, что необходимость сосредотачиваться на технике выполнения упражнений подстегивает твои когнитивные способности”.**

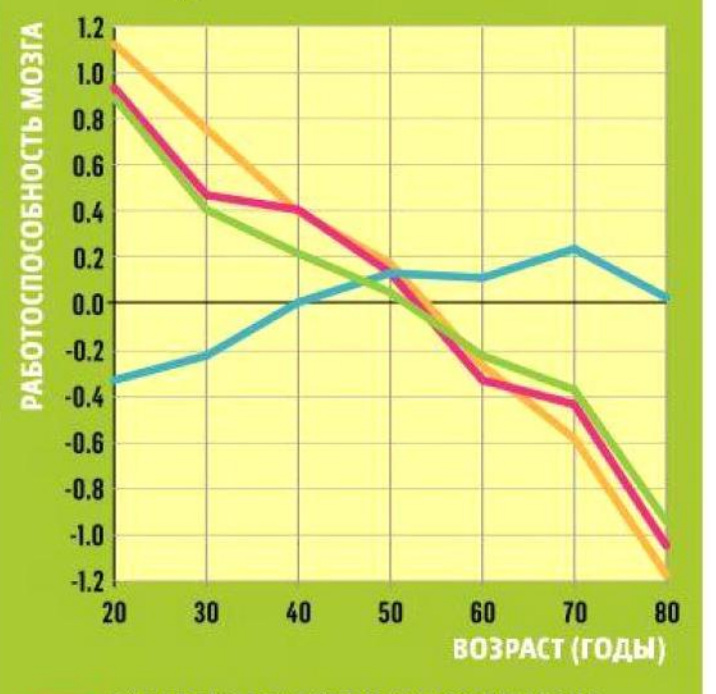
## ФАКТ №3

Сообщает доктор Джон Рэйти, автор книги “Импульс”: “Высокоинтенсивные интервальные или силовые тренировки (с пульсом 80–85% от максимума) на 13% повышают выработку гормона BDNF, стимулирующего и поддерживающего развитие нейронов. Две получасовые тренировки в неделю — и ты соображаешь немного быстрее. А еще лучше для твоего мозга будут командные виды спорта вроде футбола: тут тебе и интервальная нагрузка, и социализация”.

**14%**

**НА СТОЛЬКО УЛУЧШИЛАСЬ РАБОТА КРАТКОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ У ПОДОПЫТНЫХ ЛЮДЕЙ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ, ПОСЛЕ ТОГО КАК ОНИ В ТЕЧЕНИЕ ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ ВЫПОЛНЯЛИ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ, ПОНЕМНОГУ УВЕЛИЧИВАЯ НАГРУЗКУ.**

## Сохрани хранилище




**1 Читай с умом**
Чтобы мозг лучше сохранял и находил уже хранящуюся в нем информацию, не только читай, но и записывай краткое содержание прочитанных книг.

**2 Упражняй**
Ученые утверждают, что нейробика — комплекс простых упражнений для повышения работоспособности мозга — действительно достигает поставленной цели. Сами же упражнения есть в свободном доступе в Интернете, поищи.

**P.S.** НАУЧИСЬ РАЗЛИЧАТЬ МОНЕТЫ РАЗНОГО ДОСТОИНСТВА ВСЛЕПУЮ, ТОЛЬКО ПАЛЬЦАМИ. ЭТО ТОЖЕ СТИМУЛИРУЕТ РАБОТУ МОЗГА

ФОТО: LEGION-MEDIA

# РАЗРЕШАЕМ ПРЕДСТАВИТЬСЯ

**Предлагаем твоему вниманию универсальный генератор названий спортивных команд с возможностью бесконечных дополнений и вариаций.**

Если ты занимаешься командным видом спорта, а названия у вашей команды до сих пор нет, то вот тебе неоценимая помощь. Выбирай из таблицы понравившиеся слова, комбинируй в произвольном порядке и пользуйся.

За образец мы взяли бытующую в Америке схему названий хоккейных, баскетбольных и прочих команд: название местности + предмет, животное, явление и т.д., которые в этой местности встречаются (или не встречаются): “Нэшвиллские хищники”, “Миннесотские дикари”. Единственное, что мы добавили, — прилагательные, которые должны еще пуще отражать дух команды.

Почти все попавшие в генератор слова имеют смысл. В первом столбце — производные от реально существующих населенных пунктов (если в списке нет твоего города — добавь). В третьем — что-то, связанное с местностью, где расположен этот пункт. Ну а посередине — что-то подходящее по смыслу либо к первому, либо к третьему. Например, “Бухаловские злые стрелы” — это Бухалово (село в Полтавской области), стрела с герба Полтавы и злые — свойство этих самых стрел. В общем, вперед — выбирай лучшее и придумывай свое.

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| ПЯТИХАТСКИЕ | НЕСГИБАЕМЫЕ | СТВОЛЫ |
| ВИЛКОВСКИЕ | МОЩНЫЕ | ВУЛКАНЫ |
| ЖМЕРИНСКИЕ | ГОЛУБЫЕ | ВОЛХВЫ |
| ПЕТРУШКОВСКИЕ | ВОСТОЧНЫЕ | ОГНИ |
| **БУХАЛОВСКИЕ** | БЕЛЫЕ | ОЛЕНИ |
| БУРОВСКИЕ | ОТЧАЯННЫЕ | АНГЕЛЫ ТЬМЫ |
| ДИКАНЬКОВСКИЕ | ЧЕРНЫЕ | МОЛОТКИ |
| КАПИТАНОВСКИЕ | СТЕПНЫЕ | ЦВЕТЫ |
| ШАРГОРОДСКИЕ | СУРОВЫЕ | ОРЛЫ |
| ПОГРЕБИЩЕВСКИЕ | БЫСТРОНОГИЕ | ВЕРБЛЮДЫ |
| ЛЫСОГОРСКИЕ | ЗОЛОТЫЕ | ВСАДНИКИ |
| ЖАБИНСКИЕ | КРЕПКИЕ | ЛИПЫ |
| БАШТАНСКИЕ | ИМПЕРАТОРСКИЕ | **СОБОЛЯ** |
| ОТХОЖЕВСКИЕ | РАЗЯЩИЕ | ПЧЕЛЫ |
| ЯМПОЛЬСКИЕ | ПРОБИВНЫЕ | ПУШКИ |
| КОПАЙГОРОДСКИЕ | **ШАЛЬНЫЕ** | МЕДВЕДИ |
| ДЕРАЖНЕВСКИЕ | ДИКИЕ | КРЕСТЫ |
| ХУДЯКОВСКИЕ | ПОДЖАРЫЕ | КУНИЦЫ |
| ШУМСКИЕ | СТАЛЬНЫЕ | КЛИНКИ |
| БЕРДИЧЕВСКИЕ | БЕССТРАШНЫЕ | СУРКИ |
| СИНЯКОВСКИЕ | ЗЛОБНЫЕ | МАСЛОБОИ |
| ТЕТКИНСКИЕ | БОЕВЫЕ | КУРОПАТКИ |
| ГОРОХОВСКИЕ | КРАСНЫЕ | КИРПИЧИ |
| ДУБИЩЕВСКИЕ | ЗЛЫЕ | ЯКОРЯ |
| РОЖИЩЕВСКИЕ | УДАЛЫЕ | КНЯЗЬЯ |

**P.S.** В НАЗВАНИИ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ “ДЕНВЕР НАГГЕТС” НАГГЕТСЫ — ЭТО НЕ КУРИНЫЕ КУСОЧКИ, А ЗОЛОТЫЕ САМОРОДКИ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

# ДОЛБИ ДОМА

**Ты не получишь никакого удовольствия от домашнего кинотеатра, если расставишь колонки как попало. Что делать, если у тебя есть обычная комната и много источников звука?**

**ОБСТАНОВКА** У мебели есть два противоположных свойства: гладкие твердые поверхности отражают звук, мягкие пористые — поглощают его. Отсюда вывод: ни в комнате, обставленной исключительно лакированной мебелью, ни в мягком диванном раю не будет хорошего звука. Идеально такое помещение, где вперемежку стоят и шкафы, и предметы мягкой мебели. Возможно, их придется слегка подвигать, чтобы добиться наилучшего звука, — но с этим ты будешь разбираться уже опытным путем.

**РАССТОЯНИЕ** Строго говоря, колонки должны располагаться на том же расстоянии одна от другой, что и от слушающего. Таким образом достигается, как говорят специалисты по акустике, наилучший стереофонический образ.

**НАПРАВЛЕНИЕ** Фронтальную пару (те колонки, что стоят по бокам от телевизора) слегка поверни в свою сторону. Максимального эффекта ты добьешься, когда их звук будет нацелен прямо в уши.

**ШКАФЫ И ПОЛКИ** Хочешь расположить динамик на шкафу или на отдельно висящей полке? О'кей, только поставь его на самом краю, а не в глубине.

**ЗВУК ВОКРУГ** Фронтальные колонки должны находиться на уровне зрительских ушей. Центральный канал (на него выводится преимущественно речь) расположи сантиметров на 50 выше или ниже телевизора (так звук будет максимально совпадать с артикуляцией персонажей на экране). Тыловые колонки, соответственно, должны быть где-то сзади, желательно выше зрительского уха.

**САБВУФЕР** Его можешь приткнуть куда угодно. Запусти какой-нибудь классический боевичок с качественными взрывами и поэкспериментируй, перемещая сабвуфер в пространстве, — вдруг слева он окажется эффектнее, чем справа.

**Опытом делился: Доминик Доуз, в прошлом эксперт английского журнала What Hi-Fi?**

ФОТО: LEGION-MEDIA

## КАК ГОВОРИТСЯ

### ПЛОСКАЯ ШУТКА

Это перевод французского выражения une plaisanterie plate, которое родилось в связи с модой на высокие каблуки. Лишь знатные люди могли их себе позволить, простолюдины же носили обувь с плоской подошвой. Таким образом слово "плоский" приобрело значение "простой", "грубый".

### САМИ С УСАМИ

У многих народов усы и борода — признак мужской зрелости, опытности. Полностью выражение звучит так: "Ты с бородой, да мы и сами с усами", то есть: "Ты умный, да и я не дурак".

### ЧЕПУХА НА ПОСТНОМ МАСЛЕ

У слова "чепуха" исторически тот же корень, что и у слова "щепа", и первоначально чепухой называли мелкие куски (щепы) картофеля и других овощей, поджаренные на постном масле. В целом же выражение характеризует что-либо незамысловатое, не заслуживающее внимания.

**P.S.** ЕСЛИ ТЫ НЕ ЗНАЛ, СИСТЕМА DOLBY (СУПЕРЗВУК В КИНОТЕАТРАХ) НОСИТ ИМЯ СВОЕГО ИЗОБРЕТАТЕЛЯ — РЕЯ ДОЛБИ

# УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

**Мы тут подумали, что долгими зимними вечерами у тебя будет много свободного времени — как раз чтобы почитать. Вот несколько свежих книг, все очень разные, выбирай.**

**ФРЭНСИС СКОТТ ФИЦДЖЕРАЛЬД**
**“Издержки хорошего воспитания”**

Впервые на русском языке — пятнадцать уморительных, грустных и поучительных историй от американского классика, автора “Великого Гэтсби” и “Ночь нежна”. Певец “века джаза” проявляет себя в своих новеллах как тонкий психолог. И это его достоинство подчеркнуто качественным переводом, что, говоря откровенно, скорее исключение для сегодняшнего российского книжного рынка.

**ЯЦЕК ГУГО-БАДЕР**
**“Біла гарячка”**

Метод работы польского журналиста Хуго-Бадера — растворение в среде. Если он пишет о российских сектантах — то живет среди сектантов, если пишет о погибающих в Донбассе шахтерах — то живет среди шахтеров. Проведя в поездках по СНГ не один год, все свои наблюдения он включил в эту книгу — очень интересную, но совсем не развлекательную. Кого, скажите, способен развлечь рассказ о мисс России среди больных СПИДом?

**ДЖОН ИРВИНГ**
**“Чужие сны и другие истории”**

В послужном списке живого классика это единственный цикл коротких произведений. Тем более ценно, что решены они в разных жанрах: здесь и повести, и скетчи, и эссе, и традиционные американские short stories. Но каждое авторское размышление или сюжетный ход таит в себе неожиданный подтекст. Это и есть мастерство.

**МИХАИЛ ГАСПАРОВ**
**“Записи и выписки”**

Второе дополненное и переработанное издание “Записей и выписок” знаменитого автора “Занимательной Греции” и канонических русских переводов Светония, Диогена Лаэртского, Аристотеля читается с любой страницы как прокачанный сборник афоризмов. Так эту книгу и надо читать — открыв наугад и постоянно борясь с желанием запостить в “Фейсбук” каждую вторую цитату великого филолога и его коллег.

**БРУНО ТРАВЕН**
**“Корабль мертвых”**

Десятилетиями Травен оставался автором-загадкой. Издатели считали его немцем, проживавшим в Мексике. Недавно выяснилось, что он был американцем. “Корабль мертвых” Травен написал в 1926 году. Полагают, что роман отчасти автобиографичен, но с Травеном ничего нельзя утверждать наверняка. Кроме одного: это талантливый и очень мужской роман о моряке, потерявшем все, прошедшем через все, но не давшем себя сломать.

**ВЛАДИСЛАВ ІВЧЕНКО, ЮРІЙ КАМАЄВ**
**“Стовп самодержавства, або 12 справ Івана Карповича Підіпригори”**

Первая успешная попытка написать ретродетектив с украинским героем. Пидипрыгора — агент киевской охранки. Умный, хитрый, хозяйственный, он одинаково эффективен в ловле революционеров и оккультных националистов. Читая книгу, ты будешь часто смеяться и постоянно натыкаться на припрятанные “пасхальные яйца” — то наш герой заведет разговор в кабаке с Михал Афанасьичем, то в одесском борделе наткнется на Беню.

## КАК ГОВОРИТСЯ

**КОСАЯ САЖЕНЬ В ПЛЕЧАХ**

На Руси было несколько видов саженей: дворовая, мостовая, трехаршинная и т.д. Косая сажень считалась самой длинной и равнялась расстоянию от большого пальца вытянутой левой ноги до конца указательного пальца поднятой вверх правой руки (у человека среднего роста — 216 см). Два метра в плечах — это об очень большом человеке.

**НАВОДИТЬ МАРАФЕТ**

Раньше это выражение бытовало в воровском жаргоне и значило “заверять в невиновности, честности”. Произошло от арабского слова marifet — “талант”, “ловкость”. Сегодня же речь чаще всего идет об искусстве макияжа.

**ВАЛЯТЬ ВАНЬКУ**

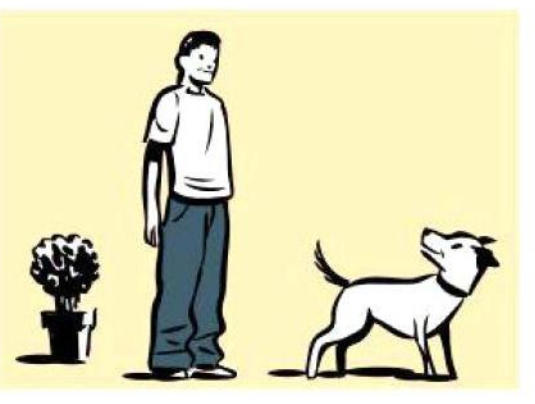
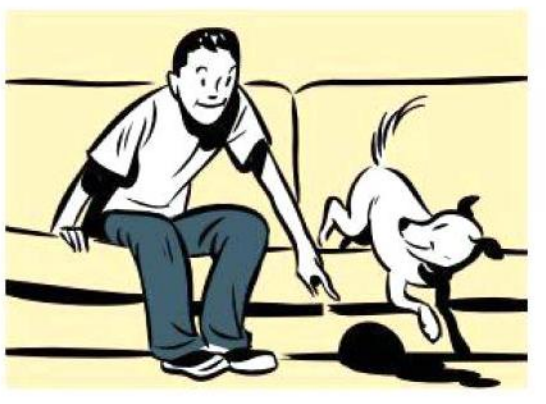
Помнишь детскую игрушку-неваляшку, она же — ванька-встанька? Вот об этом “встаньке” и речь. Взрослый человек, который дурачится и делает всякие глупости, похож как раз на великовозрастного дурачка, развлекающегося с детской игрушкой.

ТЕКСТЫ: МН, ТИМУР ДОРОФЕЕВ

**P.S.** ПО МНЕНИЮ THE WALL STREET JOURNAL, ЛУЧШИЙ РОМАН О ВТОРОЙ МИРОВОЙ — “ЖИЗНЬ И СУДЬБА” ВАСИЛИЯ ГРОССМАНА

# ВСЕ ПОНИМАЕТ

**Учить собаку человеческим повадкам — дело неблагодарное. Гораздо проще освоить чисто собачьи способы коммуникации, и все будут думать, что у тебя самый умный пес в мире.**

| | ПОЗДОРОВАТЬСЯ | ОТРУГАТЬ | ПОХВАЛИТЬ | ПРОГНАТЬ |
|---|---|---|---|---|
| | *“Как дела, Лобзик?”* | *“Ну-ка не трогай!”* | *“Хороший пес!”* | *“Брысь с дивана!”* |
| ПРАВИЛЬНО | |  | |  |
| НЕПРАВИЛЬНО | | | | |
| | Когда ты нависаешь над собакой, да еще и рукой машешь, ты делаешь ровно то, что делают животные, когда хотят напугать соперника, — стоишь на задних лапах и размахиваешь передними. Вместо этого присядь на корточки (будь с псом примерно одного роста) и дай себя хорошенько обнюхать. | Когда бьешь собаку, ты лишь внушаешь ей, что тебя надо бояться. Никакой связи с проступком это действие в ее головушке не рождает. Сами собаки решают подобные проблемы, становясь перед правонарушителем и заслоняя объект нападок. Так и сделай — ты крупный, псина тебя послушается. | Собака не плюшевый медведь. Когда ты ее обнимаешь, она думает, что ее пытаются подавить и укротить (особенно если пес не знает тебя близко). Да и твой подбородок на ее холке — слишком агрессивный жест. Собираешься укусить? Или вообще вскочить верхом? Хвали пса так же, как здороваешься. | Вместо того чтобы ругаться, пихать собаку и громко рассказывать ей о местах, где ей бывать не положено, направь свою энергию на то, чтобы показать, где ее собачье место. Так она быстрее сообразит, что от нее требуется. Просто указывай и смотри туда, где желаешь видеть пса. |

ЭКСПЕРТ: КЛАЙВ УИНН, РУКОВОДИТЕЛЬ ЛАБОРАТОРИИ ИЗУЧЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ СОБАК В УНИВЕРСИТЕТЕ ФЛОРИДЫ

## Веселые картинки

**ТРИ СВЕЖИХ БЕСПЛАТНЫХ ФОТОПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ IPHONE С НОВЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.**

**TYPIC**

Множеством винтажных фильтров, доступных в приложении, уже никого не удивить. А вот возможность оставить на сделанной фотографии надпись стильным шрифтом — это уже что-то новенькое.

**MIRRORGRAM**

С помощью этой программки камера твоего телефона превратится в оптический калейдоскоп. Как только из обломков реальности соберется чудесный узор — фотографируй его и публикуй где хочешь.

**PHOFINITY**

Приложение поможет тебе за пару минут создать коллаж с эффектом “картинка в картинке” (например, ты держишь в руках фоторамку, на которой фото с тобой, держащим в руках свою фотографию, и т.д.).

ИЛЛЮСТРАЦИИ: MARK MATCHO

**P.S.** ЧЕЙСЕР — СОБАКА ПОРОДЫ БОРДЕР-КОЛЛИ ИЗ ЮЖНОЙ КАРОЛИНЫ (США) — РАСПОЗНАЕТ ЦЕЛЫХ 1022 ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ СЛОВА

САМООБОРОНА

# НЕ НАБЕРИ В ГОЛОВУ

**В жизни всякое бывает, и вот ты уже втянут в словесный конфликт с опасным противником. Как избежать знакомой ситуации — ты о подобных читал в газетах: тебе вдруг посреди перепалки заехали в лицо, ты упал навзничь, ударился затылком об асфальт и умер?**

Подними руки на уровень груди. Это не должна быть боевая стойка, это как бы обычная жестикуляция.
По возможности выстави одну ногу вперед. Так ты в случае внезапного нападения сохранишь равновесие.
Подставь под удар предплечье или локоть,
кладя кисть руки себе на голову.

Главное — не показывать противнику, что ты не готов. Когда ты пытаешься удержать дистанцию и пятишься назад, он думает, что ты отступаешь, и это лишь провоцирует на продолжение (или начало) физического прессинга. Когда ты начинаешь осматриваться (например, чтобы понять, нет ли у тебя за спиной чугунного люка или лестницы, на которую не хотелось бы упасть), твой бегающий взгляд тоже расценивается как признак тревоги и слабости. Бить тебя, скорее всего, будут по лицу — это же твоя "личность", которую хотят подавить. Будь готов.

- Наклони голову, выставив лоб, подогни ноги в коленях, по возможности выставив левую вперед (если ты правша). Так ты в случае внезапного нападения сохранишь равновесие. Подними руки на уровень груди, как бы говоря: "Мужик, ну ты чего?" (Это не должна быть боевая стойка, это как бы обычная жестикуляция.)
- Если успел заметить удар, подставляй под него предплечье или локоть, кладя кисть руки себе на голову (не отклоняйся назад — так ты откроешь подбородок, а это опасно).
- Не успел среагировать на удар подставкой предплечья? Ну тогда хотя бы кивни головой, подставив нападающему лоб, — пусть ломает кулак.
- Пропустил удар, но удержался на ногах? Не паникуй. Разбитый нос и подбитый глаз — не повод разрыдаться. Если попали так, что ты "поплыл", тут же сближайся и висни на противнике, мешай ему бить.
- Всегда береги челюсть. Пропустишь сильный удар — наверняка упадешь в тяжелый нокаут и попутно ударишься головой об асфальт. А тело без сознания не сможет себя защитить.
- Если все пошло не так как надо и ты падаешь, моментально группируйся, согнув спину и прижав к груди подбородок, — так ты обезопасишь себя от удара затылком. Упав, быстрее разворачивайся на спину и пинай противника ногами. Вставай как можно скорее.
- Что делать после того, как ты отразил (или пропустил) первый удар, решай по обстоятельствам. Если чувствуешь в себе силу и перед тобой не чемпион мира по боевому самбо, сделав подставку — бей в ответ. И не один удар, а серию, все, на что ты окажешься способен. И так пока противник не сдуется. Более подробно этот вопрос мы разберем в следующих выпусках рубрики "Самооборона".

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА "САМООБОРОНА 100%"

## На глазок

**ЭТО НЕЗАТЕЙЛИВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ УЛУЧШИТЬ КООРДИНАЦИЮ И ОРИЕНТАЦИЮ В ПРОСТРАНСТВЕ. ЗАКОНЧИЛ ТРЕНИРОВКУ — УДЕЛИ ЕЩЕ ПАРУ МИНУТ ОПИСАННОЙ НИЖЕ ПРОЦЕДУРЕ.**

**1** На листке бумаги А4 нарисуй, как получится, гирю и вырежи ее (вспомни, чему учили в детском саду). Приклей гирю к стене (или к любой вертикальной поверхности) чуть ниже уровня глаз.

**2** Встань на расстоянии вытянутой руки от картинки, левой рукой закрой левый глаз, правой медленно тянись к ручке гири и остановi руку в паре миллиметров от нее (по своим ощущениям).

**3** Не получилось? Тренируйся. Проделывай все это раз по 10 с каждым глазом, 3–5 раз в неделю. Скоро ты заметишь, что глазомер твой работает лучше и пространственная ориентация дается тебе легче.

**P.S.** ДАЖЕ ТРЕНИРОВАННОМУ ЗДОРОВЯКУ ТЫ ЛЕГКО СЛОМАЕШЬ МИЗИНЕЦ РУКИ — В СЛУЧАЕ ЕСЛИ НИЧТО НЕ ПОМОГАЕТ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН, JASON PICKERSGILL/ACUTE GRAPHICS

# ПРАЗДНЫЙ ВОПРОС

**С каждым годом день, в который ты родился, вызывает все большее недоумение: отличается ли он от всех остальных дней в году?**

**ЛЕТ ДОЛЖНО ИСПОЛНИТЬСЯ ПОДДАННОМУ БЫВШЕЙ БРИТАНСКОЙ ИМПЕРИИ, ЧТОБЫ ОН ПОЛУЧИЛ ПОЗДРАВИТЕЛЬНУЮ ОТКРЫТКУ С ЛИЧНОЙ ПОДПИСЬЮ САМОЙ КОРОЛЕВЫ. СЛЕДУЮЩАЯ ПРИДЕТ В 105 ЛЕТ, А ПОТОМ — ВО ВСЕ ДНИ РОЖДЕНИЯ ПОДРЯД. НАПРИМЕР, В 2011 ГОДУ КОРОЛЕВА ЗАВИЗИРОВАЛА 9736 ПОЗДРАВЛЕНИЙ С ПЕРВОЙ СОТНЕЙ.**

## Должен ли взрослый мужчина праздновать свой день рождения?

Источник: опрос Men's Health, 6271 респондент

● **Happy Birthday to You попала в Книгу рекордов Гиннесса как самая популярная англоязычная песня в мире. Мелодию придумали в 1893 году сестры Хилл из Луисвилла, штат Кентукки, США. Изначально там пелось "С добрым утром" (школьное приветствие), но этого никто не помнит, ибо уже в 1912-м к соответствующим нотам печатали текст "С днем рождения тебя".**

● "Для взрослого человека день рождения — это стресс, флажок на пути, который напоминает: финиш стал ближе. У празднования дня рождения по сути та же функция, что и у похорон, — суетой, ритуальными действиями, повышенной дозой общения отгородиться от напоминающей о себе смерти, не оставаться с ней наедине. Шумно отмечая день рождения, мы как бы подкрепляем себя верой в то, что жизнь не заканчивается, что смерть опять побеждена. И в результате эта ежегодная традиция становится чуть ли не языческим обрядом, дарующим иллюзорное бессмертие".

СЭМ ВАКНИН, СОЦИОЛОГ, ПСИХОЛОГ

● **Слово "юбилей" прошло традиционно длинный путь: в европейские языки — из латыни, в латынь — из греческого, в греческий — из древнееврейского, где yobhel значило "бараний рог", звук которого раз в 50 лет оповещал о начале "года свободы", когда рабов отпускали, должникам прощали долги, а земли отдыхали от полевых работ.**

● Согласно так называемому парадоксу дней рождения, в группе из 23 и более персон вероятность того, что у двух человек совпадут дни их появления на свет (число и месяц), превышает 50%. Проверь.

● **2,4 млн смертей, случившихся за последние 40 лет, проанализировали швейцарские ученые и выявили закономерность: шансы умереть в свой день рождения на 14% выше, чем в любой другой день в году (после 60 лет этот показатель достигает 18%). Также среди мужчин на 35% повышается риск совершения самоубийства, на 29% — риск погибнуть в результате несчастного случая. Всему виной — стресс и экзистенциальные переживания.**

**P.S.** ЛЮБИМЫЙ ПРАЗДНИК УКРАИНЦЕВ — НОВЫЙ ГОД. В РЕЙТИНГЕ ПРАЗДНИКОВ АМЕРИКАНЦЕВ ОН СТОИТ ЛИШЬ НА ПЯТОМ МЕСТЕ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

# 15 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ИСПОРТИТЬ ИЛИ СЛОМАТЬ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ

**1** **Шашлык.** И не раз. Только опытным путем познается идеальный способ жарки мяса, а без этого навыка мужчина может смело чувствовать себя неполноценным.

2. **Трехколесный велосипед.** Школу безрассудного вождения лучше пройти в детстве, чтобы во взрослой жизни не чудить на дороге.

3. **Нос.** Лучше — какому-нибудь придурку.

**4** **Старый сарай,** бытовку, уличный туалет или другую рухлядь. Чтобы построить на этом месте что-то новое своими руками.

5. **Стереотип.** Например, представление о том, что на западе Украины живут только нацики и рагули, а на востоке — бандюки и быдло.

6. **Чужую девственность.** Что бы кто ни говорил, а положение обязывает.

7. **Собственную репутацию.** Если слишком заботиться, что о тебе подумают другие, проживешь тусклую жизнь.

8. **Дорогую вещь.** Главное при этом — плюнуть и забыть. Материальные ценности не столь важны, чтобы из-за них терзать свою бессмертную душу.

**9** **Чужую жизнь.** А лучше — несколько. Как ты можешь выстроить крепкую семью, если не прошел до этого школу неудачных отношений?

10. **Столовый нож,** пытаясь ввернуть в стену шуруп, на котором висит отваливающаяся полка. И убедиться раз и навсегда: если хочешь, чтобы работа была выполнена как следует, не нужно делать ее как попало.

**11** **Ключ в замке** или последнюю спичку в коробке. Мужчина ведь должен уметь находить выход из безвыходных ситуаций.

12. **Хреновину, которая барахлит** и которую ты попытался починить.

13. **Групповую фотографию.** Отличный способ запомниться, кстати.

**14** **Лыжную палку,** клюшку, весло, силовой тренажер или настоящие футбольные ворота. Да так, чтобы тренер вертел обломки в руках и удивлялся: "Ну надо же, а вроде из углепластика..."

15. **Себя.** Перебороть себя, когда того требуют обстоятельства, и двигаться дальше.

**P.S.** 29 ПЕРЕЛОМОВ И 3 ВЫВИХА ЗАРАБОТАЛ В 1977 ГОДУ ГОНЩИК ДЭВИД ПЁРЛИ ВО ВРЕМЯ АВАРИИ НА ТРАССЕ СИЛЬВЕРСТОУН

## ПОСЛУШАТЬ

9 ФЕВРАЛЯ

**GODSKITCHEN**

**Киев, Stereo Plaza**

Один из главных дэнс-фестивалей современности снова в столице. Все желающие могут поплясать "под дудку" дважды лучшего диджея Америки Маркуса Шульца и его менее именитых коллег Эшли Уолбриджа и Джаза фон Ди. Украину представит восходящая звезда EDM — Dart Rayne.

11–12 ФЕВРАЛЯ

**MOZART, L'OPÉRA ROCK — LE CONCERT**

**Киев, НДИ "Украина"**

Концертный вариант рок-оперы "Моцарт" с сотней артистов, оркестром и хором. Сама опера, посвященная жизни гения, блистала во Франции, Бельгии и Швейцарии в 2009–2010 годах, ее посмотрели более 800 000 человек. В общем, есть повод пригласить девушку на представление.

**YOUR FRIEND, THE ATOM (2012)**

**We Are The Physics**

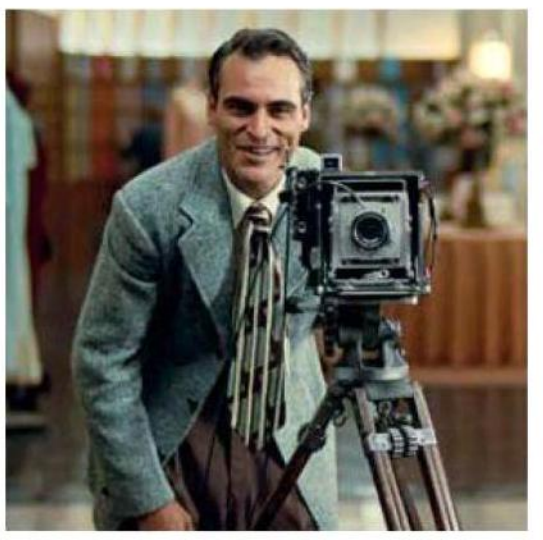
Скоротай ожидание неизбежной весны с этим альбомом, самый удачный эпитет для которого — "дерганый". "Физики" называют свой стиль mutant science punk rock, но в этом определении не хватает как минимум слова math. И да пребудет с тобой бодрость — ее у этих скромных парней из сырого Глазго хоть отбавляй.

## ПОСМОТРЕТЬ

С 7 ФЕВРАЛЯ

**"НЕУДЕРЖИМЫЙ"**

Режиссер Уолтер Хилл — знаменитый мастер боевиков — возвращается, да еще и с Сильвестром Сталлоне наперевес. Итак, Новый Орлеан потрясен серией убийств. За расследование берутся молодой полицейский и... опытный киллер. Месть их будет страшна.



С 14 ФЕВРАЛЯ

**"МАСТЕР"**

Дело происходит в послевоенной Америке. Демобилизованный моряк с проблемным анамнезом становится правой рукой создателя очередного религиозного культа, но вскоре начинает понимать, что вокруг слишком много тайн... "Серебряный лев" Венецианского кинофестиваля, Хоакин Феникс и Филип Сеймур Хоффман — еще нужны рекомендации?

С 21 ФЕВРАЛЯ

**"ВОЗВРАЩЕНИЕ ГЕРОЯ"**

Название этого фильма как нельзя лучше подходит содержанию, не хватает только слова "последнего". Арнольд Шварценеггер в роли шерифа приграничного городка много стреляет, гоняет, бьет руками и ногами и говорит несколько запоминающихся фраз. И все это — впервые за много лет.

## ПОСЕТИТЬ

16 ФЕВРАЛЯ

**ГОНКИ НА ЛЬДУ**

**Озеро между с. Лесники и с. Ходосовка, Новообуховская трасса, Киевская обл.**

Если весна не наступит раньше времени, у тебя есть шанс поучаствовать в любительских соревнованиях по скоростному прохождению кольцевой трассы на льду и на самое продолжительное боковое скольжение. В финале — парные гонки. В программе также состязания по скийорингу — гонке на слаломных лыжах на буксире за автомобилем или мотоциклом.

28 ФЕВРАЛЯ — 3 МАРТА

**ВЕЛОБАЙК-2013**

**Киев, "КиевЭкспоПлаза"**

Весна начинается с подснежников, театр — с вешалки, а велосезон — с "Велобайка". Если ты уже подсел на два колеса — просветись, что нового появилось в веломире, пока ты предавался снежным видам спорта. Ну а если тебе все еще не хватает мотивации взгромоздить свой изнеженный офисным креслом задик в седло — на "Велобайке" ты ее найдешь.

## ПОИГРАТЬ

**ALIENS: COLONIAL MARINES**

**Платформы: PC, Xbox 360, PlayStation 3**

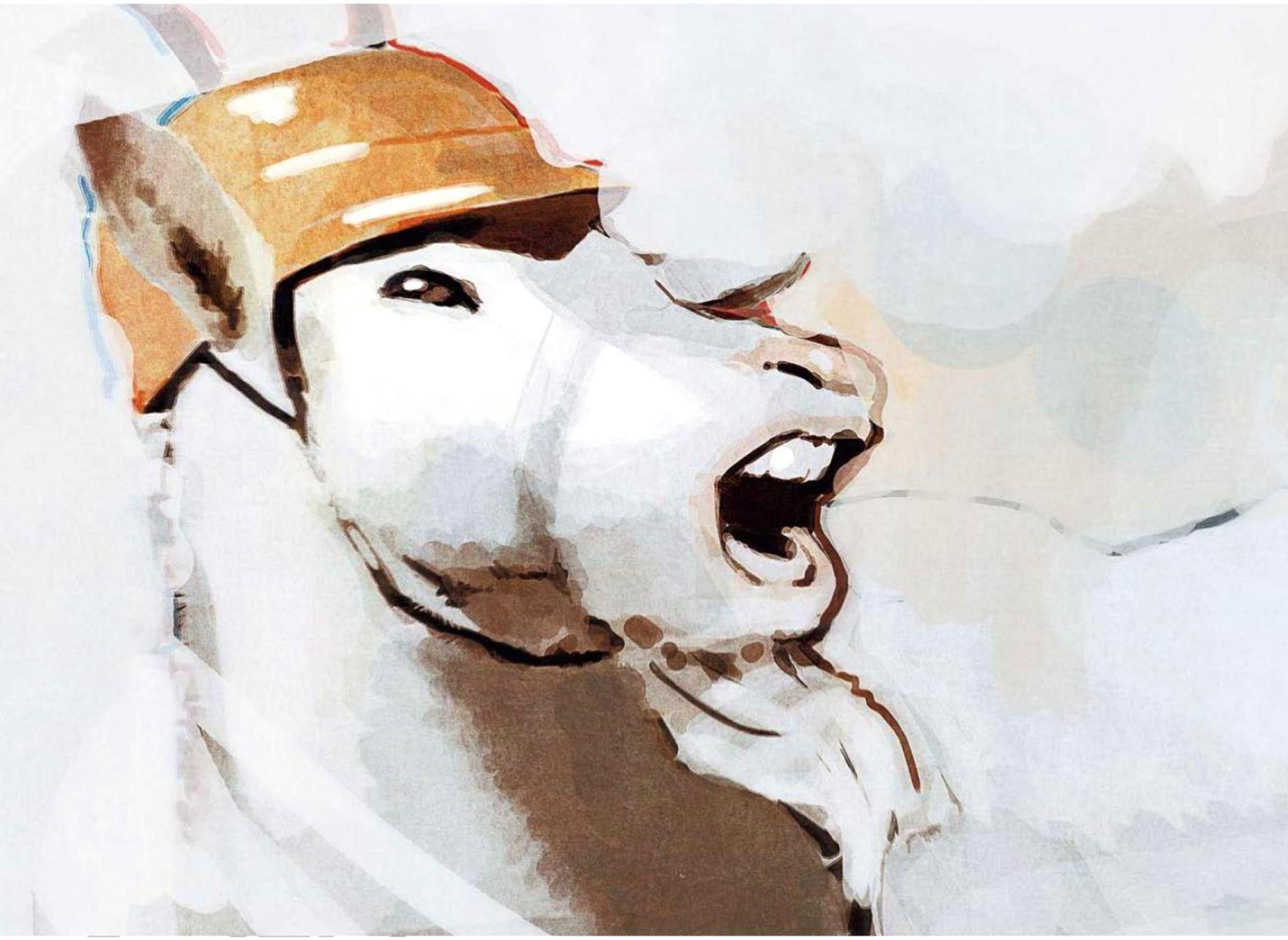
Эта история никогда не устареет: колониальные морпехи опять встречаются с воинственной инопланетной формой жизни и пытаются выжить. Понятное дело, что ты — один из морпехов, а твои противники — Чужие. Релиз новейшего хоррор-шутера намечен на 12 февраля.

**BIOSHOCK INFINITE**

**Платформы: PC, Xbox 360, PlayStation 3**

1912 год, США господствуют на планете и запустили в честь этого летающий город Колумбию. Правда, город быстро потерялся из виду, а ты — сыщик Букер ДеВитт — находишься как раз там, ищешь некую девочку Элизабет. В общем, придется много соображать, бегать, драться и наслаждаться графикой. Главное — успеть вовремя удрать с терпящей крушение Колумбии. В продаже с 26 февраля.

**P.S.** НА ДОСУГЕ ИЗУЧИ НЕДАВНО ИЗДАННЫЙ "НАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЕСТР РЕКОРДОВ УКРАИНЫ – 2013" — МОЖЕТ, НАЙДЕШЬ ЧТО ДОБАВИТЬ



# МУЖЧИНЫ ЛУЧШЕ ВСЕХ

"Все мужики — козлы". "От вас одни неприятности". "Вам ничего нельзя доверить". Подобные разговоры уже утомляют. Пришла пора напомнить миру, в чем мы безусловно лучше женщин.

**ТЕКСТ: РИЧАРД КОННИФФ**

**КАК-ТО УТРОМ Я УСЛЫШАЛ ПО РАДИО** выступление одной женщины, профессора известного университета. Эта дама безапелляционным тоном заявила: мужчины только и умеют что напиваться вечерами в барах с приятелями. Если так пойдет и дальше, женщины просто откажутся рожать нам детей, как-нибудь сами обойдутся. Профессорша не ссылалась ни на какие исследования и не приводила в пример ни одной истории, которая подтверждала бы ее правоту. Но это и не важно.

Пренебрежение к очевидным достоинствам мужчин — уже не модная выходка феминисток, это почти общественный стандарт. Позже я попросил нескольких знакомых рассказать мне, в каких де-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

# 1

## МЫ ЛУЧШЕ СОРЕВНУЕМСЯ

Я занимаюсь греблей с мужиками в возрасте 50–70 лет, они вроде как давно должны были умерить свой пыл. Но если разбить нас на пары и отправить покататься по озеру, то неспешная гребля вскоре сменится ожесточенной гонкой. А потом мы будем опираться на весла, тяжело дыша, и вести всякие неважные разговоры. (“Я проиграл тебе в гребле, но одержу победу в дружеских подколках...”) В чем тут дело?

Некоторые генетики утверждают: из всех представителей вида Homo sapiens, живших когда-либо на Земле и достигших на ней полового созревания, потомство смогли оставить 80% женщин и только 40% мужчин (остальным просто “не дали”). И я им охотно верю. Воспроизведение потомства — это крайне чувствительная область, в которой женщины традиционно преуспевали лучше нас. Психолог из Университета штата Флорида Рой Баумейстер разъясняет: “Чтобы продолжить свой род, в древности мужчине надо было достичь определенного статуса, а женщине достаточно было просто быть женщиной. Природа программирует ее: “Не рискуй, не пытайся никого победить, не спугни то, что очень вероятно”. А что же она говорит нам? “Рискуй, играй на грани фола, выделяйся: это твой единственный шанс!” Со временем конкуренция стала не такой жесткой, но мотивация

лах мужикам нет равных, и услышал много интересного: от “оставлять крышку унитаза поднятой” до “таких нет”. А женщин превозносят до небес представители обоих полов. Психологи даже придумали этому феномену отдельное название — эффект “Женщины прекрасны” (Women are Wonderful), посмотри в “Википедии” — и пишут о нем научные работы.

Мужчины меж тем превратились в неизбежное зло (а может, даже и не столь неизбежное, ведь искусственное оплодотворение уже давно не миф). Мальчики не столь прилежны в школе, и потому их нужно лечить от гиперактивности и расстройства внимания (и их лечат: почти в три раза чаще, чем девочек). Юноши склонны к агрессии, но мы не будем тратить деньги на их образование и социальную адаптацию, а лучше давайте посадим негодников в тюрьму. Ну и мужчины, как известно, — плохие отцы. При разводах суд все так же почти в 100% случаев отдает всех детей матери. Поскольку общественное мнение говорит, что отец — бездельник. А судья (тоже, как правило, женщина) с этим и не спорит.

За последние полвека социальные науки проделали отличную работу по каталогизации всего, что у нас с тобой плохо: мужчины и депрессия, мужчины и насилие, мужчины и наркотики... Мне придется с лупой выискивать в этом ворохе исследований — а в чем же мы по-прежнему сильны?

любого человека до сих пор глубоко связана с его половой принадлежностью".

Общество сегодня считает почти автоматическое стремление мужчин пройти по головам чем-то глупым, надоедающим и часто деструктивным. А ведь это один из основных законов эволюции — человечество расплодилось и выжило благодаря ему.

## 2 ЗАКЛЮЧАЕМ СОЮЗЫ

Мужчины соревнуются не только один на один — мы объединяемся в группы. И делаем это с тех самых времен, когда наши немытые предки впервые поняли, что в группе охотиться и воевать лучше. Именно так из разрозненного набора волосатиков получилось человеческое общество. Но теперь нас упрекают — мол, вы социальные недотепы, неспособные на глубокие эмоциональные связи, которые доступны любой, даже самой завалящей женщине.

Да, мы такие. Если женщины имитируют оргазм, то мужчины иногда имитируют отношения в целом, что приводит к, мягко скажем, недопониманию. Но мы просто так устроены Создателем, кто бы он ни был. Отсутствие глубоких привязанностей позволяет нам с легкостью переходить из группы в группу, особо не обременяя себя эмоциями. В игре "казаки-разбойники" или в войне корпораций простая смена команды может превратить парня, которого ты ненавидел, в уважаемого союзника. И вы можете вместе сосредоточиться на решении текущей задачи (а к ненависти вернетесь потом).

**ЕСЛИ ЖЕНЩИНЫ ИМИТИРУЮТ ОРГАЗМ, ТО МУЖЧИНЫ ИНОГДА ИМИТИРУЮТ ОТНОШЕНИЯ В ЦЕЛОМ**

"Такой подход позволяет мужчинам строить связи с большими группами незнакомых людей и полагаться на них, — добавляет Рой Баумейстер, — чтобы в случае чего быстро собрать боевой отряд численностью до роты". Племена, нации, империи, корпорации, которые состоят из множества людей, связанных друг с другом, — все это построено нами. Цените это.

## 3 ВЫСТРАИВАЕМ ИЕРАРХИИ

В известном исследовании Стэнфордского университета группам мужчин-первокурсников, работавших над решением некоей задачи, требовалось не более 15 минут, чтобы распределиться по иерархии. Этот навык — выбрать свою сторону баррикады, выяснить, кто тут главный, — вырабатывается у мальчиков еще до школы. А девочки упомянутый тест просто провалили. Нам в делах ближе старый добрый стиль командования и управления, женщинам — нежный и домашний стиль сотрудничества. Женский подход, конечно, приятнее для коллектива и вообще — как-то цивилизованнее смотрится. Вот только все энергичные и даже агрессивные корпорации, завоевывающие рынок и получающие миллиардные прибыли, построены именно мужчинами. И все великие фильмы сняли мы. И все великие музыкальные группы — наших рук дело. Во всех случаях, когда нужно построить четко работающую систему, где каждый знает, в чем его задача и каков должен быть результат, где нужно уметь подчиняться и подчинять, — всегда торжествует мужской подход. А женщинам лучше всего удаются благотворительные рождественские базары, уж извините.

## 4 БОЛЬШЕ РАБОТАЕМ

В среднем по планете мужчины тратят на зарабатывание денег на 30% больше времени, чем женщины (а еще мы позже выходим на пенсию). Мы не то чтобы считаем себя лучше женщин из-за этого. Понятно, что тем, кто в юбке, нужно больше свободного времени, чтобы рожать детей, заниматься семьей и домом. Также понятно, что в нас просто заложена такая программа: женщина растит детей, мужчина обеспечивает прокорм. Мы просто рассчитываем, что после трудного рабочего дня дома нас будет ждать вкусный ужин и понимающий собеседник, а не разговоры типа "Ну зачем, зачем ты столько торчишь в офисе? Мы так давно не были в театре...".

## 5
### МЫ УМНЕЕ

В среднем по популяции наш IQ на 5 пунктов выше, чем у женщин. Но бывает, мы по глупости и даем им фору. На самом деле мужчины вообще склонны к крайностям. "Идет ли речь о доброте или жестокости, любопытстве или полном неприятии нового, мудрости или козлином упрямстве, самоконтроле или полном поражении в войне с собственными слабостями, скромности или нарциссизме, — говорит Баумейстер, — мужчин больше на обоих полюсах — положительном и отрицательном".

Мужчины записывают больше джазовых альбомов, совершают больше убийств и выполняют больше сумасшедших трюков, чтобы попасть в Книгу рекордов Гиннесса. У нас рождается больше гениальных идей (93% лауреатов Нобелевской премии — мужчины), мы больше изобретаем (94% патентов выдано мужчинам), мы больше и чаще шутим (и ЧЮ — это одно из основных качеств, на которые женщины обращают внимание в объявлениях о знакомствах).

Не стоит удивляться, что на вершине финансового благополучия — больше мужчин. Но и в самых низах мы тоже составляем абсолютное большинство. Я сейчас не только о бомжах и алкоголиках. Вся темная и грязная работа этого мира — добыча угля, чистка печей, ковка стали, сбор мусора — все это наша обязанность.

## 6
### РИСКУЕМ И УМИРАЕМ

Вау, мы реально тупые, да? Мы лезем во всякие рискованные предприятия даже без особой на то необходимости. Но это все по той же причине, с которой я начинал повествование, — мы так пытаемся выделиться, заполучить ваше внимание. Это проделки эволюции, которая сортирует самцов на победителей и проигравших, больших отцов и тупиковые ветви. А самки живут без этих проблем.

И как ни крути, а все понимают, что женщины и дети важнее для выживания нашего вида млекопитающих. Мужчина в этой битве может быть расходным материалом, о'кей. Мы и говорим "о'кей" — мы работаем пожарными и спасателями, солдатами и полицейскими. Не надо нас жалеть, но и приуменьшать ценность жизни мужчины тоже не надо. В недавнем отчете штата Нью-Йорк об обстоятельствах крушения башен Всемирного торгового центра прямо на первой странице написано, что 13% жертв атаки террористов — женщины. И не надо листать дальше, чтобы понять: остальные 87% были... а, неважно.

**НЕ НАДО НАС ЖАЛЕТЬ, НО И ПРИУМЕНЬШАТЬ ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ МУЖЧИНЫ ТОЖЕ НЕ НАДО**

**КОНЕЧНО, НАМ ЕСТЬ ЧЕМУ** учиться у женщин и есть еще над чем поработать (меньше убийств, больше джазовых альбомов). Но и вы, дамы, прекратите обзываться и относиться к нам с пренебрежением. Это нас обижает. Наша самооценка зиждется на идее, что мы играем полезную и важную роль в жизни планеты. А если вы убедите нас в том, что от мужчин никакого проку, — что ж, мы, брюзжа и отплевываясь пивом, ляжем на диван. А пожары тушите сами.

Мы не обреченный пол, просто немного буйный. Общество может работать над этим. Вот, например, школы требуют, чтобы мальчики вели себя, как девочки, то есть сидели спокойно и были приветливы. Это путь в никуда. Подстройте школьную программу и методы обучения под наш темперамент, да хоть введите раздельное обучение — только не надо нас ментально кастрировать прям в малолетнем возрасте. Или вы, взрослые женщины, поймите и примите наконец, что мы иногда проявляем эмоции не совсем понятным для вас способом. Просто для вас эмпатия обычно означает эмоциональную реакцию (вы поднимаете брови, воркуете "ах, бедненький мой" и лезете обниматься). А мы предпочитаем то, что психологи называют деятельной эмпатией. Мы понимаем, что чувствует тот, кого постигла неудача, но фокусируемся на том, что может произойти дальше, что можно сделать и как мы можем помочь. Разве это не плюс?

Не подвергайте сомнению наше чувство уверенности в себе, нашу веру, что, даже если весь мир против нас, мы все равно можем победить. Или красиво умереть в попытке.

А той феминистке, которая грозилась оставить нас без прав деторождения, я скажу вот что. Пусть твоя сторонница решит вообще обходиться без мужчин. Давай, пусть она выберет экстракорпоральный метод оплодотворения и сперму анонимного донора. Дальше знаешь что? С высокой долей вероятности она родит мальчика. ■

45
**ОТНОШЕНИЯ**
Как не сболтнуть лишнего на первом свидании

48
**ДЕНЬГИ**
Выбираем электрогитару: учись обходить подводные камни

52
**РАЦИОН**
Полный фарш: порадуй друзей домашними колбасками

56
**ОРГАНИЗМ**
Где у тебя жабры и почему нет хвоста



# УЧИСЬ СВОДИТЬ СЧЕТЫ

ДРАКА НЕМОЛОДОГО БУХГАЛТЕРА С 18-ЛЕТНИМ КИКБОКСЕРОМ ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ ПО ЛОГИКЕ ДОЛЖНА ЗАКАНЧИВАТЬСЯ НОКАУТОМ СЧЕТОВОДА СЕКУНДЕ НА ВТОРОЙ. РАЗМЕНЯВШИЙ ПЯТЫЙ ДЕСЯТОК АЛЕКСАНДР РЕЗЕ УСПЕШНО ДОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ВОЗМОЖЕН И СОВСЕМ ДРУГОЙ РАСКЛАД. УЗНАЙ, КАК И ЗАЧЕМ ОН ЭТО ДЕЛАЕТ.

**Текст: Артем Бетев**

## КАК ЗАКАЛЯЛСЯ САНЯ

**Александр о том, как подсаживаются на бойцовский адреналин**

### 1 КЛАССИКА

Мое стремление к схватке проявилось рано — в 6-м классе я случайно попал в секцию греко-римской борьбы. Мне настолько понравилось, что я стал тренироваться каждый день. В результате в 8-м классе победил на городском юношеском первенстве.

### 2 САША ЛЮБИТ САМБО

В институте я ушел из классики и занялся самбо и дзюдо. Там я понял, что если речь идет о борьбе, то мне нужна победа удушающим или болевым приемом. Только она мне кажется настоящей. Для меня добиваться на ковре позиционного доминирования или зарабатывать очки за технику — как на охоту с холостыми патронами ходить.

### 3 ПУТЬ БОЙЦА

Следующим шагом стало понимание, что для меня борьба вообще — схватка понарошку. Условно говоря, два здоровых мужика решили померяться силой, но договорились друг друга по лицу не бить, потому что завтра на работу. В бою мне нужно все: и удары — как кулаком, так и ногой, — и броски, и удушающие. Только тогда ты по-настоящему боишься, побеждаешь и проигрываешь. Правда, чтобы прийти к этой мысли, мне потребовалось больше 10 лет, в течение которых я занимался айкидо, джиу-джитсу, кикбоксингом, кёкусинкай карате и годзю-рю карате.

### 4 ВСЕ СМЕШАЛОСЬ

Вполне логично, что в конце концов я начал заниматься смешанными единоборствами. Сначала было УКАДО (универсальное карате), потом клуб по миксфайту, а в результате я попал в клуб боевого самбо к Игорю Коршунову, у которого среди прочих тренируются ребята из сборной по смешанным единоборствам. Сейчас я выступаю на любительских соревнованиях по миксфайту, а также в схватках, которые организуют неформальные бойцовские клубы.

ФОТО: АЛЕКСАНДР ТАРАН

# ЗНАКОМ ДО БОЛИ

**Александр Резе про миксфайт для спортсменов-любителей**

## Боевое самбо, грэпплинг, УКАДО

У нас для тех, кто занимается смешанными единоборствами на любительском уровне, проводится несколько открытых турниров: по боевому самбо, комбат грэпплингу (это смесь из всех борцовских дисциплин с минимальными ограничениями по использованию болевых и удушающих приемов плюс ударная техника) и УКАДО (миксфайт на основе карате). Единственный недостаток этих соревнований для меня — тут ограничивают время боя в целом и борьбы в партере (то есть на земле) в частности. Я побеждаю не ударной, а борцовской техникой, выматывая соперника и проводя удушающий или болевой прием. Для такой победы нужно время.

## Бойцовский клуб

Бойцовские клубы сейчас есть во многих крупных городах. Эти объединения любителей миксфайта порой даже не афишируют свою деятельность. Схватки могут проходить где угодно, например в парке или арендованном спортзале. Когда приходишь в клуб первый раз, ты обязан участвовать в бою, потом можешь быть просто зрителем. На первый бой соперника тебе подбирают в клубе, при этом организаторы стараются, чтобы оба участника боя были примерно в одной весовой категории и одного уровня подготовки. Клуб открыт для всех желающих, правда, к сожалению, ребята, которые к нам приходят, чаще всего плохо подготовлены. Но попадаются и неплохие бойцы. Я активный член местного бойцовского клуба с января 2010 года, принимаю участие как минимум в одной схватке в месяц.

**АЛЕКСАНДР РЕЗЕ**

**ВОЗРАСТ:** 43 ГОДА
**РОСТ:** 175 СМ
**ВЕС:** 73 КГ
ПОБЕДИТЕЛЬ ОТКРЫТОГО ТУРНИРА ПО УЛИЧНЫМ БОЯМ "СТРЕЛКА" 2011 Г., ПОБЕДИТЕЛЬ ОТКРЫТОГО ТУРНИРА ПО ГРЭППЛИНГУ И КОМБАТ ГРЭППЛИНГУ 2011 Г.

## Я НАШЕЛ СЕБЕ ТАКУЮ РАБОТУ, КОТОРАЯ МЕНЯ УСТРАИВАЕТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ПЛАНЕ И НЕ МЕШАЕТ ЗАНИМАТЬСЯ УЛИЧНЫМИ БОЯМИ

### Профессиональный спорт

Для любителя профессиональный спорт не закрыт. Открытые турниры по миксфайту по сути существуют для того, чтобы открывать новых спортсменов для профессиональных боев. Но меня в профессионалы пока не зовут. Судьи считают, что я "не зрелищный" — обычно побеждаю после долгой борьбы в партере. Нужно улучшить ударную технику, над этим сейчас и работаю. А профессионалов я не боюсь. Например, в июне 2011 года я приезжал на турнир и мне предложили встретиться с Сергеем Акининым, мастером спорта международного класса по боевому самбо. На бой дали 5 минут. На пятой минуте я его и задушил.

### Кто круче

Нельзя сказать, что представители одного единоборства по правилам миксфайта дерутся лучше, чем представители другого. Все зависит от личных качеств спортсмена. Но если боец, всю жизнь занимавшийся только ударными техниками вроде бокса или рукопашного боя, не умеет защищаться от прохода в ноги, то в схватке с борцом он обречен. Я недавно спарринговал с мастером спорта по боксу. Он был существенно тяжелее меня, но я сразу бросился ему в ноги, и через 15 секунд схватка закончилась болевым.

### Травмы

Полный контакт — это полный контакт, даже если в схватке участвуют любители. Поэтому бывает всякое. Например, когда я пришел в бойцовский клуб, первый бой у меня был с Алексеем Мартыновым (он сейчас дерется профессионально в турнирах по миксфайту). Эту схватку он закончил на 4-й минуте: я пошел в ноги, он встретил меня коленом, отправил в нокаут и сломал челюсть. А вообще, без сильных ударов по голове, конечно, не обходится. Всего у меня было 7 нокаутов: один в 2009 году, четыре в 2010-м, один в 2011-м и один в 2012-м. Ничего страшного, меня нокауты даже бодрят, как-то подстегивают организм.

### Работа

Я нашел себе такую работу, которая меня устраивает в профессиональном плане и не мешает заниматься уличными боями. Я уже 9 лет работаю главным бухгалтером в компании, управляющей тремя ресторанами. У меня более-менее свободный график, который позволяет мне спокойно тренироваться и выступать. Руководство знает о моем увлечении и не удивляется, когда я прихожу на работу с синяками. Хотя, конечно, иногда все же удивляется.

### Зачем

Только в схватке я чувствую, что реализую свой потенциал. Причем для меня главное — не победа, а участие. Ради одной победы я бы не стал так выкладываться. Дело в том, что я физически хочу принять участие в бою. Это чувство, когда выходишь лицом к лицу с противником, не может дать ни работа, ни любой другой спорт. Ну и конечно, без боев с полным контактом никогда не будет ни хорошей физической формы, ни бойцовской техники. Только схватка дает стимул работать над собой. Я буду заниматься смешанными единоборствами до конца жизни. ■

## СЫН ОШИБОК ТРУДНЫХ

**Александр Резе хорошо усвоил три главных правила подготовки уличного бойца и готов поделиться ими с тобой.**

**1 ЗАБУДЬ О ТРЕНАЖЕРАХ**

Я набираю силу только в свободной борьбе и спарингах на тренировках. Это самый лучший способ развить именно те мышцы, которые пригодятся в бою, и заставить их наиболее эффективно работать именно в том режиме, который нужен в схватке.

**2 НО ГИРИ ОСТАВЬ**

Со спортивными снарядами я делаю только одно упражнение — это толчок гири. По утрам я беру в каждую руку по гире весом 24 кг и выполняю 25 повторов. Это упражнение позволяет мне развивать выносливость, без которой в партере никуда.

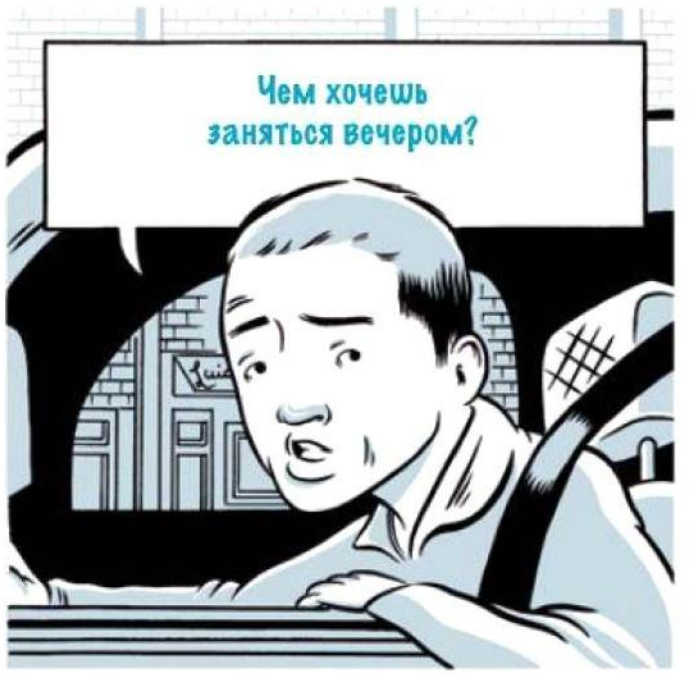
**3 И ПРИУЧАЙ СЕБЯ К ЧУЖИМ КУЛАКАМ**

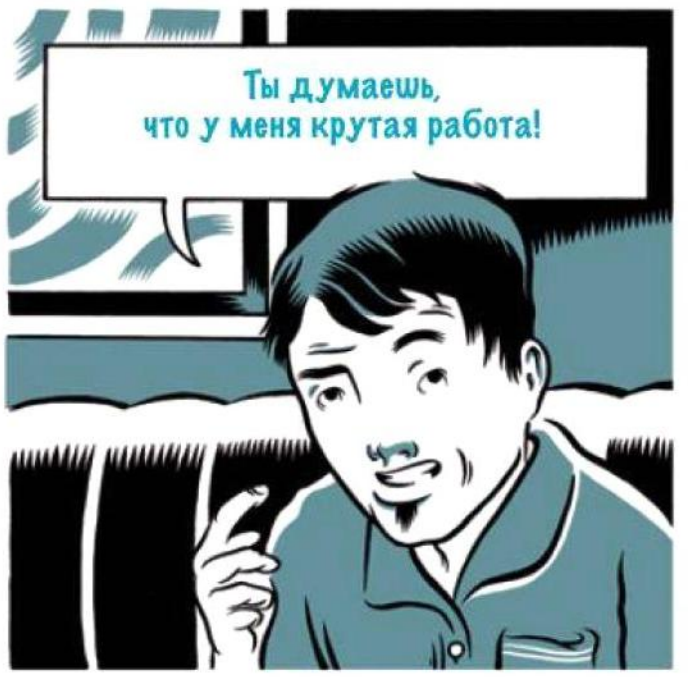
Для человека, который никогда не участвовал в боях с применением ударной техники, полный контакт — всегда шок. Справиться со страхом перед кулаками помогают два правила. Во-первых, не надо с нуля идти в полноконтактный вид единоборств. У меня первый бой с применением ударной техники был по правилам кёкусинкай. В этом карате запрещены удары по голове. Во-вторых, преодолев первоначальный страх перед кулаками, надо как можно чаще участвовать в боях со спортсменами-ударниками по их правилам. Пропускаешь сильный удар в голову, затем другой, третий — и постепенно понимаешь, что бояться нечего.

# ФЛИРТ УШАМИ

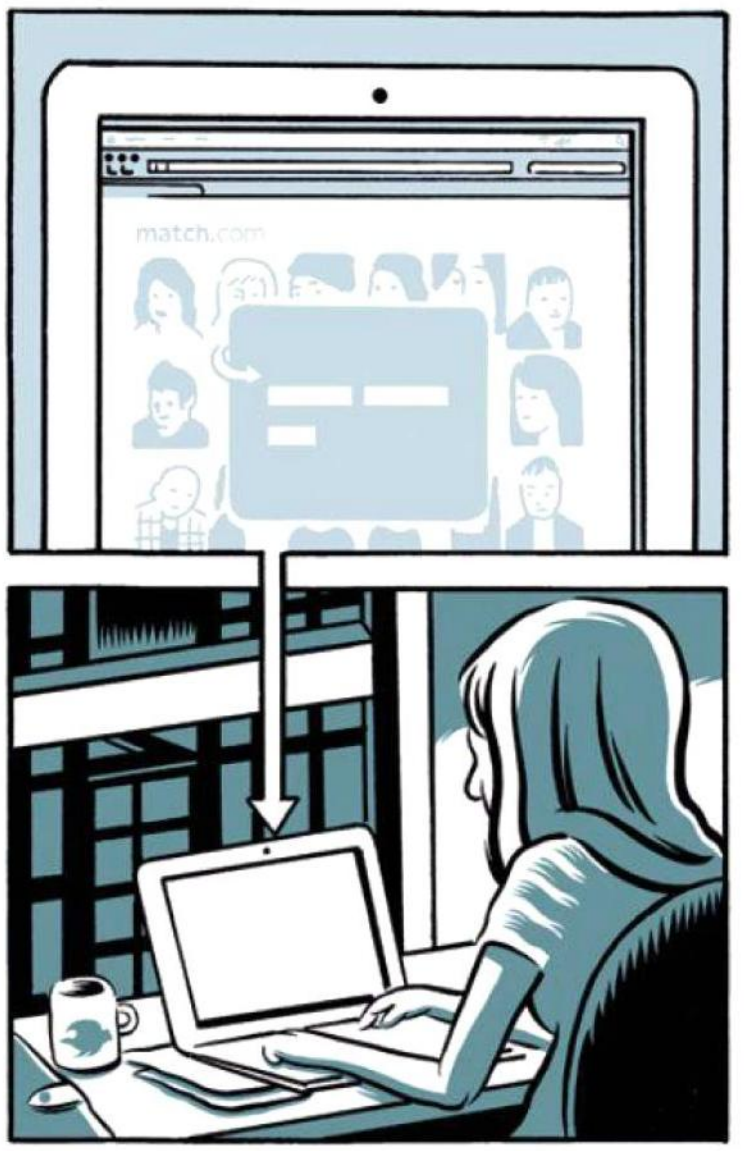
МЫ ОТПРАВИЛИ НАШУ ПОМОЩНИЦУ ЛОРУ РОБЕРСОН НА ДЕСЯТЬ ПЕРВЫХ СВИДАНИЙ. ОНА ПОСЛУШАЛА, КАКУЮ ЧЕПУХУ МЫ МЕЛЕМ, И ГОТОВА ДАТЬ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ.

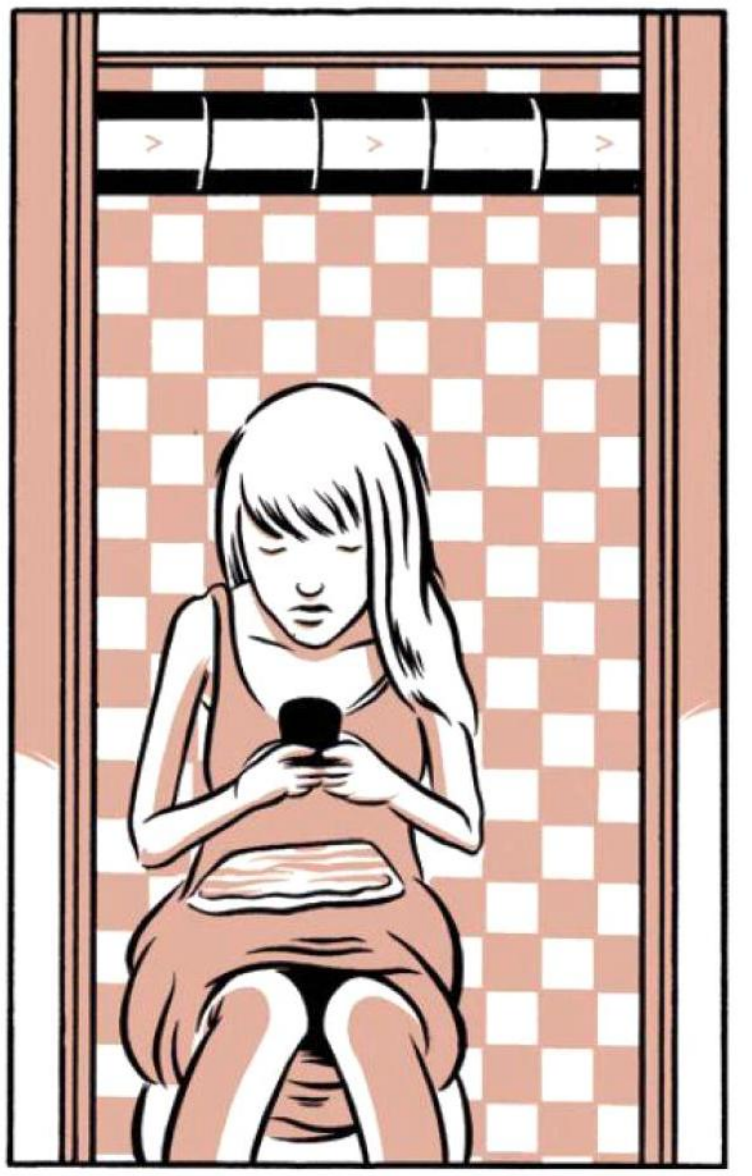
**Иллюстрации: Пабло Виго**



# *Флирт ушами*


Получила задание редакции составить список того, что парни делают неправильно на первом свидании. Зарегистрировалась на Match.com.
match.com
Целых 3 месяца я покорно читала сотни писем. Какие-то из них были откровенно бредовыми, другие — вполне располагающими.


Я заранее составила список ключевых вопросов, а потом искусно вплела их в нить нашей беседы, записывая ответы парней на свой смартфон во время коротких визитов в туалет.

**НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ МЫ,** женщины, редко задаем вопросы только ради поддержания разговора. Один неверный шаг, и на тебе могут поставить крест — как, например, случилось с Чедом еще до того, как принесли его детские вкусняшки. Когда в кафе этот парень довольно грубо окликнул официанта: "Эй, метнись-ка за моими куриными палочками", я сразу поняла, что поцелуев у нас сегодня не будет. И дело вовсе не в моей исключительной воспитанности. На первом свидании у женщины слишком мало информации, так что она придает гипертрофированное значение любым мелочам, пытаясь составить свое впечатление о тебе.

Осрамиться тут можно в два счета. Вот 6 вопросов, которые ты, скорее всего, услышишь на таком рандеву или до него. Мотай на ус правильные ответы.

ВОПРОС №1

## "ЧТО БУДЕМ ДЕЛАТЬ ВЕЧЕРОМ?"

Половина моих свиданий прошли в одной и той же пивной. Почему? Да потому что она рядом с моим домом, а парни часто оставляли выбор места за мной. Твое отношение к планированию свидания — первый сигнал о том, насколько ты заинтересован в девушке. Если скажешь: "Слушай, да где тебе удобно!" — она почувствует себя очередной галочкой в твоем списке увлечений.

Однако, если ты переусердствуешь в своем стремлении пустить пыль в глаза, она запросто может почувствовать себя не в своей тарелке. Особенно если ты тратишь слишком много для своего положения. Предложи девушке два варианта: один — традиционный и респектабельный (что скажешь о хорошем стейке?), а другой — не такой затратный и обещающий приключения (латышская кухня и прогулка на кораблике?). Только не предлагай поход в кино. Потемки и грохот Dolby Digital не способствуют беседам, а в них-то вся соль первого свидания.

ВОПРОС №2

## "ЧЕМ ТЫ ЗАРАБАТЫВАЕШЬ НА ЖИЗНЬ?"

Ну или как-то менее прямолинейно, но этот вопрос прозвучит, будь уверен. Осторожнее, вопрос вовсе не о том, сколько ты зарабатываешь сейчас. Я хочу оценить, есть ли в тебе интеллект, амбиции, энергия, которые сопутствуют финансовому успеху. Ведь эти качества, а вовсе не текущее положение дел, — гарантия нашего совместного стабильного будущего.

На одном из моих "экспериментальных" свиданий молодой парень — он сопровождает важных преступников при транспортировке на самолетах — сразу сообщил мне размер своей зарплаты и заявил: "Ты, наверное, думаешь, что у меня крутая работа". Да я еще не успела об этом подумать! Дай мне самой сделать вывод, насколько ты успешен. Лучше б тот парень рассказал, что его занятие дает возможность общаться с интересными людьми, в будущем это поможет ему, например, написать книгу или стать крутым следователем. Да что угодно, только покажи, что тебе интересно.

ВОПРОС №3

## "КАКИЕ ДЕВУШКИ ТЕБЕ НРАВЯТСЯ?"

Я родом с юга США, а южанки у нас считаются милыми и общительными. И я до сих пор ношу тот же размер джинсов, что и в школе. Но парень, который ответил, что ему нравятся "милые, худенькие и общительные" девушки, перестал быть мне интересен. "Даже если в качестве твоего идеала ты в точности опишешь ее, она подумает: "Э, да я просто похожа на всех девиц, за которыми он обычно приударяет", — предупреждает Ивонн Фулбрайт, автор книги "Разговоры, которые соблазнят любого".

И не надо рассказывать, какие подруги тебе не нравятся. Ты только заставишь ее нервничать — вдруг и в ее жизни есть пробелы, которые не устроят такого требовательного тебя.

Отделайся туманными рассуждениями о важности общих интересов. Что-нибудь вроде "Классно, если мы вместе будем кататься на велосипедах". В конце концов, она еще может увлечься маунтинбайком и чтением — когда увлечется тобой.

Я обычно предпочитаю, чтобы парни делали первый шаг, даже если речь идет об интернет-переписке. Но Люк был потрясающе красив — просто суперзвезда. И не смазливый. В своем профиле он написал о семье, увлечениях и жизненной философии. И я сама написала ему.

Две недели спустя у нас было первое свидание. Он во всем соответствовал информации, указанной в его профиле. Таких парней не встретишь на сайте знакомств. Это заставило меня задать первый вопрос:

Люк напустил на себя самый серьезный вид и глубокомысленно ответил:

Или, как он выразился на другом свидании: "Я устал от этих баров, мне ведь уже целых 24 года". Похоже, я первая девушка с сайта знакомств, ради которой он выполз из своей берлоги.

ВОПРОС №4

## "КАКАЯ У ТЕБЯ СЕМЬЯ?"

Один парень удивил меня, когда рявкнул в ответ: "Мой отец — настоящий говнюк. Да и вообще, родители никогда особо не заботились обо мне". Если на первом свидании ты позволил себе хотя бы намек на негативные эмоции в отношении родителей, в мозгу девушки эти обвинения разбухнут, как на стероидах. То есть, если ты сказал "говнюк", она услышит "запойный алкоголик, терроризировавший свою семью". И какова будет ее следующая мысль? "А не передалась ли ему от отца склонность к выпивке и семейному насилию?"

Просто обуздай свои эмоции. Один из парней ответил мне так: "Мой отец умер, когда мне было 19. А мама — самая лучшая на свете". Он поделился чем-то очень личным и закончил на позитивной ноте. Молодец!

Если же в твоей семье царит мир, выбери одно качество, которое тебе больше всего нравится в маме, и качество отца, из-за которого мать вышла за него замуж. Так ты опишешь девушке свой идеал семьи.

ВОПРОС №5

## "ПОЧЕМУ ТЫ РЕШИЛ ЗНАКОМИТЬСЯ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ?"

"Я ужасно устал от шумных баров и вечеринок", — самый частый ответ на подобный вопрос, который я слышала. Может быть, мои собеседники пытались продемонстрировать свою взрослость и серьезность. Но на деле подобный ответ лишь заставил меня задуматься: не променяли ли эти парни посиделки в барах на унылые вечера в обнимку с компьютером?

Общее правило для любого первого свидания: старайся давать как можно больше положительно окрашенных ответов. Один из моих собеседников, к примеру, сказал: "Я ищу длительных отношений, и мне неважно, каким способом я к ним приду. Мой брат познакомился со своей невестой через Интернет, так что я тоже решил попробовать". Наверняка наврал, но, блин, я была почти загипнотизирована этим ответом.

ВОПРОС №6

## "ХОЧЕШЬ, ЗАПЛАТИМ ПО СЧЕТУ ВМЕСТЕ?"

Конечно, никто из собеседников не согласился с моим предложением в конце вечера поделить расходы на ресторан. Но один из них ляпнул: "Брось, давай я заплачу, тут какие-то копейки". С таким же успехом он мог и согласиться. Ведь вопрос не в том, у кого кошелек толще, а кто за кем ухаживает. Я люблю слышать в ответ что-нибудь вроде: "Ты что, шутишь? Даже не думай о такой ерунде. Знаешь, я очень ждал встречи с тобой". После этого я смогу простить даже то, что ты на протяжении всего ужина пялился в висящий над баром телевизор, по которому показывали футбольный матч.

Имей в виду: девушка может и поспорить на тему счета, но ты держись как скала. В конце концов предложи мнимый компромисс: "Давай так, я оплачу этот счет, а ты — в следующий раз". А если она продолжит упорствовать — тоже хорошо, наступила ясность: следующего раза не будет, и первое свидание ты все-таки провалил.

А НАПОСЛЕДОК Я СКАЖУ

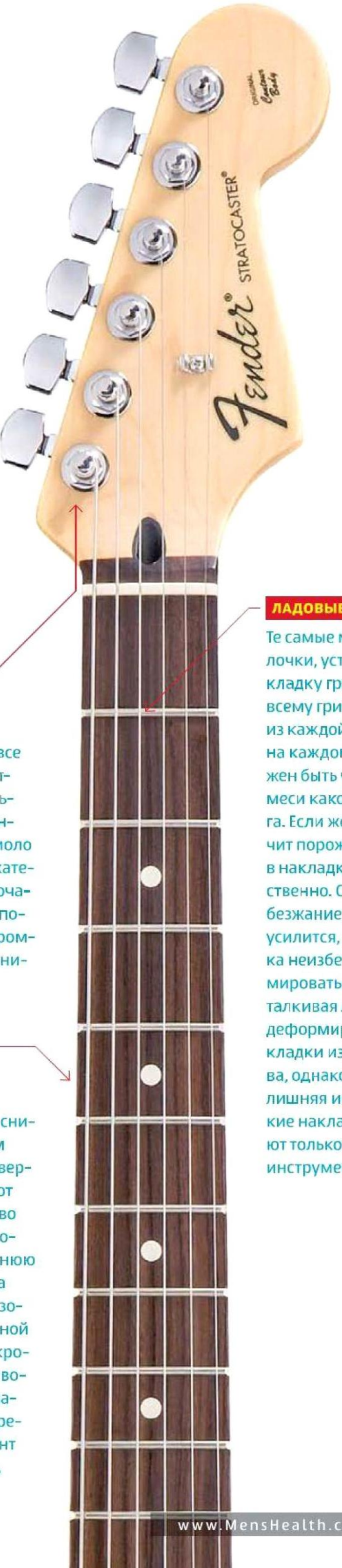
"Надеюсь, общение со мной не было тебе в тягость", — не успела я добраться до дома после одной из встреч, как на мой телефон пришло вот такое сообщение. Я не сумела выдавить из себя ответ. Похоже, парень переживает, смог ли он произвести впечатление на свою пассию, — налицо явная неуверенность в себе. Подобные реплики после свидания могут испортить впечатление даже от идеального вечера. Мужчинам очень важна физическая привлекательность женщины. А для нас это вовсе не главное. Женщинам прежде всего нужен уверенный в себе мужчина.

Слать после первого свидания СМС с признаниями в любви — довольно рискованно. Однако такой поступок говорит о твоей уверенности в себе, и это отметит любая женщина. Если тебе по возвращении домой так уж не терпится что-то написать своей пассии, отправь какой-нибудь комплимент и предложение: "Давай встретимся в ближайшее время?" А через день смело назначай ей второе свидание. ■

# ДОБРОЕ УТРО, СТРУН'А!

**СКОЛЬКО ЛЕТ ПРОШЛО С ТЕХ ПОР, КАК В 10-М КЛАССЕ ТЫ МЕЧТАЛ О СОБСТВЕННОЙ РОК-ГРУППЕ? И ВСЕ ОТКЛАДЫВАЕШЬ ЭТО ДЕЛО НА ПОТОМ, ПОЧЕСЫВАЯ СЕДУЮ БОРОДУ... ХВАТИТ ОПРАВДЫВАТЬСЯ НЕХВАТКОЙ ВРЕМЕНИ И "УЖЕ НЕ ТЕМ" ВОЗРАСТОМ — ДЕТСКИЕ МЕЧТЫ ТЫ ДОЛЖЕН ИСПОЛНИТЬ. ИТАК, СЕГОДНЯ МЫ С ТОБОЙ ВЫБИРАЕМ ЭЛЕКТРОГИТАРУ.**

**Текст: Дмитрий Сироткин**

**ДАЖЕ ЕСЛИ ГИТАРА СМЕРТЬ** как требуется не тебе, а твоему патлатому сыну, вам обоим неплохо будет сначала узнать, что это за инструмент. Электрогитара сделана из цельного куска древесины и способна преобразовывать колебания струн в сигнал, который воспроизводится через динамик усилителя. На качество звука влияют все составляющие инструмента начиная с хорошо просушенной древесины корпуса. Но чтобы корчить из себя Джимми Пейджа, вовсе не нужна винтажная Gibson Custom Jimmy Page Number Two Les Paul стоимостью от $26 000. Чтобы оценить все нюансы ее звучания, необходим солидный опыт. Самую дешевую из представленных в магазине гитар тоже брать не стоит: вместо источника чарующих звуков ты получишь дребезжащую "сковородку" из прессованного картона, которая будет постоянно требовать ремонта. Начни с добротного шестиструнного инструмента в ценовом диапазоне $650–1100. В качестве иллюстрации к этой статье мы выбрали модель Stratocaster Standard, разработанную легендарным Лео Фендером еще в 1954 году. Но не обязательно зацикливаться на Fender: приличную вариацию на тему "страта" можно выбрать из модельного ряда многих американских и японских производителей. Итак, ты пришел в магазин и уже заперся с понравившимся инструментом в тестовой комнате...

**СБОРКА**

В хорошем инструменте все детали должны быть плотно закреплены. Обязательно ощупай все привинченные части начиная с тремоло и заканчивая ремнедержателями, пощелкай переключателем звукоснимателей, покрути и пошатай ручки громкости и тона — болтаться ничего не должно.

**ГРИФ**

Не кривой ли он? Зажми 6-ю струну (самую толстую — струны считаются снизу вверх) пальцами на 1-м и 20-м ладу и посмотри сверху вниз. Если расстояние от струны до ладов одинаково по всей струне — гриф в порядке. Также осмотри заднюю и лицевую стороны грифа на предмет трещин. Образовавшиеся при неправильной просушке древесины микротрещины (тоненькие, как волос) могут быть почти незаметны под лаком, но со временем доведут инструмент до нерабочего состояния.

**ЛАДОВЫЕ ПОРОЖКИ**

Те самые металлические палочки, установленные на накладку грифа. Пройдись по всему грифу, извлекая звук из каждой струны, зажатой на каждом ладу. Звук должен быть чистым, без примеси какого-либо дребезга. Если же он имеется, значит порожки установлены в накладку грифа некачественно. Со временем дребезжание гитары только усилится, так как накладка неизбежно будет деформироваться от усушки, выталкивая лады из пазов. Не деформируются только накладки из эбенового дерева, однако для нас с тобой это лишняя информация — такие накладки устанавливают только в очень дорогие инструменты.

*Доброе утро, струна!*

### ЗВУКОСНИМАТЕЛИ

Это датчики, преобразующие колебания струн в электрический сигнал. Включи гитару в усилитель и убери руки со струн — из динамика не должно доноситься никакого фонового звука. Если же инструмент не фонит только при положенных на струны руках, значит неправильно сделана распайка темброблока. Исключение составляет модификация с тремя звукоснимателями типа single (как на нашей картинке) — они обычно дают легкий, но заметный фон, который считается фирменной фишкой гитар Fender Stratocaster. Затем возьми какую-нибудь железку и постукивай по плоскости датчиков, передвигая в разные положения переключатель их работы (он расположен на пластиковой накладке на корпусе и отвечает за то, с какого звукоснимателя будет идти звук в усилитель). Если звукосниматели в рабочем состоянии, стук по каждому из них хорошо слышен в динамике усилителя.

## СОВЕТ

После того как ты поиграл на инструменте в магазине, но перед тем как вытащить шнур из гитарного гнезда, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** выкрути ручку громкости усилителя на "0" и выключи его. Это сохранит динамик прибора, а тебе обеспечит уважение со стороны продавцов магазина.

## МОЖНО МНЕ ПОДОРОЖЕ?

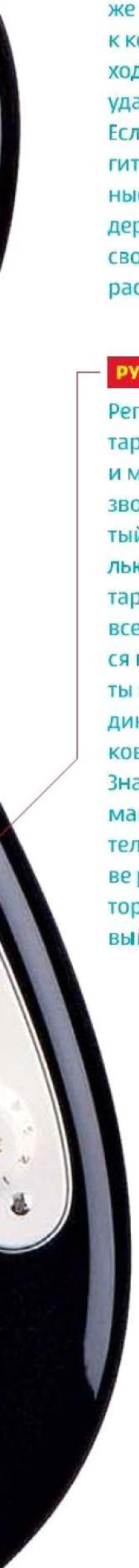
Стоимость инструментов, принадлежавших знаменитым музыкантам, может перевалить за $1 млн, как это произошло с Washburn 22 Series Hawk короля регги Боба Марли. А самая дорогая электрогитара в мире — ничем не примечательный белый Fender Stratocaster, на корпусе которого разместились автографы 19 величайших музыкантов в истории рок-музыки, от Пола Маккартни до братьев Галлахер, — была продана в 2005 году на благотворительном аукционе за дикую сумму в $2,7 млн.

**ТРЕМОЛО**

Он же струнодержатель. Нужен как для крепления струн, так и для создания особого эффекта при игре — моментального понижения строя с помощью рычага и возвращения его обратно с помощью пружин. Зажми левой рукой любой аккорд (ты ведь умеешь это делать, правда?), правой ударь по струнам, ею же прижми рычаг тремоло к корпусу и верни его в исходное положение. Теперь ударь по струнам еще раз. Если ты слышишь, что строй гитары сразу пополз в разные стороны, значит струнодержатель плохо выполняет свою функцию и гитара будет расстраиваться постоянно.

**РУЧКИ ГРОМКОСТИ И ТОНА**

Регулировать громкость гитары прямо на инструменте и менять тембр звучания позволяет темброблок, скрытый за пластиковой панелью в корпусе. Включив гитару в усилитель, покрути все ручки, которые находятся на пластиковой панели, — ты не должен услышать из динамика посторонних звуков вроде шороха или хруста. Знакомый еще по советским магнитофонам хруст свидетельствует о низком качестве резисторов — через некоторое время они непременно выйдут из строя.



# ТАКЖЕ ПОНАДОБЯТСЯ

## 1 Струны

Представь, сколько народу перещупало твою гитару, пока она ждала тебя в магазине. Вряд ли эти люди мыли руки перед тем, как коснуться инструмента, поэтому сразу после покупки поменяй эту тускло звучащую от грязи магазинную проволоку на новые струны. При выборе размера ориентируйся на распространенную "десятку" — толщина самой толстой струны должна составлять 1 мм. Потом ты поймешь, нужны ли тебе более тонкие или толстые струны, но начать стоит именно с этого размера. Выбирай из каталога марок Dean Markley, Ernie Ball, DR, Elixir.

## 2 Медиатор

Эти треугольные разноцветные пластиковые пластинки, которыми твои кумиры извлекают из гитары звук, различаются по толщине. Стоит начать со средних (1,5–2 мм): слишком толстый медиатор затрудняет звукоизвлечение, а тонкий не позволяет играть динамичные партии и привносит в звучание неизбежные щелчки при защипывании струн.

## 3 Усилитель

В самом деле, не просто же так ты будешь тренькать по струнам. Для домашнего музицирования нужен комбик (от слова "комбинированный") — усилитель с акустической системой мощностью не более 15 ватт, которой на первых порах хватит и для негромких репетиций с группой. Убедись, что в выбранном комбике есть выход на наушники, твоя семья и соседи будут тебе за это благодарны. Выбирай комбик не дешевле $100, отдавая предпочтение маркам Fender, Marshall, VOX, Mesa Boogie.

## 4 Педаль эффектов (примочка)

Если тебе не даст покоя звучание гитары в припеве хита Nirvana "Smells Like Teen Spirit" — спешим тебя обрадовать: ты сможешь добиться приблизительно такого же звучания своей новой гитары с педалью эффекта distortion. Выбирай ее из примочек компаний EBS, Electro-Harmonix, Dunlop и других производителей, ориентируясь на то, что хорошая педаль эффектов не может стоить дешевле $100.

## ЧТО В РУКАХ У ТВОЕГО КУМИРА

К созданию всех перечисленных ниже серийных инструментов приложили руку сами музыканты — за исключением Джими Хендрикса, который слишком рано умер, и Кита Ричардса, которому всегда было плевать на эксклюзивные гитары. Если решишь купить одну из них, готовь очень серьезную сумму.

- **Джими Хендрикс** — Fender Stratocaster
- **Эрик Клэптон** — Fender Stratocaster Blackie
- **Эдди Ван Хален, Van Halen** — Peavey Wolfgang
- **Тони Айомми, Black Sabbath** — Gibson SG Iommi Series
- **Кит Ричардс, The Rolling Stones** — Fender Telecaster
- **Кирк Хэмметт, Metallica** — ESP серии KH
- **Джо Перри, Aerosmith** — Gibson Les Paul
- **Карлос Сантана** — PRS Carlos Santana
- **Би Би Кинг** — Gibson ES-335 Lucille
- **Курт Кобейн** — Fender Jag-Stang

Эффектов существует великое множество, и, разобравшись с "дисторшн", ты сможешь открыть для себя удивительный и яркий мир гитарного звука, козыряя перед приятелями словечками вроде "дилэй", "энхансер" и "октавер". Главное — не покупайся на цифровые гитарные процессоры, которые обещают сразу 30 эффектов в одном флаконе с возможностью их смешивания. Приборы с более-менее приличным звучанием стоят от $230, но и они ни в какое сравнение не идут с грамотно отстроенным педалбордом (доской, часто самодельной, на которой гитарист закрепляет необходимые ему и особым образом соединенные между собой примочки для концертной и студийной деятельности).

## 5 Провода

Для соединения гитары с комбиком и примочками. Не экономь на них: кроме фона и хруста при движении, некачественные провода не подарят тебе ничего. Мало того, плохо припаянный китайскими умельцами шнур может бить током, пуская его по струнам и обеспечивая твоим пальцам головокружительную подвижность. Поэтому выбирай шнуры компаний Procl или Klotz. ■

# КИШКА ТОНКА

**ОБЫЧНО МЫ ПРОТИВ КОЛБАСЫ И СОСИСОК, НО ИНОГДА МОЖНО УСТРОИТЬ СЕБЕ ПРАЗДНИК! ТАК ЧТО СКРЕПЯ СЕРДЦЕ СКАЖЕМ — ПОЖАЛУЙСТА. НО ТОЛЬКО ЕСЛИ ТЫ СДЕЛАЛ ЭТУ КОЛБАСУ (А ТОЧНЕЕ ТРАДИЦИОННЫЕ НЕМЕЦКИЕ КОЛБАСКИ) СВОИМИ РУКАМИ.**

**Текст: Джастин Бонелло, Дмитрий Сироткин**

**СЕМЕННИКИ ЖИВОТНЫХ,** рыло, хрящи и потроха — вот чем чаще всего наполнены всякие "домашние" и "баварские" колбаски из твоего супермаркета. Если ты хочешь, чтобы в следующий раз на твоем гриле или сковороде оказалось что-то повкуснее, чем свиная мошонка, возьми процесс в свои руки. И не бойся превратить кухню в фабричный цех с липким от крови полом. Приготовление колбасок не требует ни дорогостоящего оборудования, ни утилизации груды отходов. Бойся, что, когда придут друзья, ни одна колбаска тебе не достанется — все растащат вмиг!

# *Кишка тонка*

ШАГ ПЕРВЫЙ

## Проверни мясо

Можно, конечно, купить уже готовый фарш, но лучше сделать его самому с помощью старой доброй мясорубки — так ты будешь уверен в качестве мяса. Само сырье перед проворачиванием следует подержать в холодильнике хотя бы час-два, чтобы в мясорубке оно не потеряло все соки. Охлажденное мясо нарежь кубиками и пропусти через мясорубку 1 раз, если ты хочешь получить крупно порубленный фарш, или 2 раза, если любишь пюрешечку. Крути ручку уверенно, но медленно, чтобы из мяса выдавливалось меньше сока.

ШАГ ВТОРОЙ

## Добавь специй

Начини ароматами, солью и что там еще тебе требуется по рецепту уже готовый фарш. Перемешивая, не слишком усердствуй и не сжимай фарш стальной хваткой — чтобы потерять как можно меньше сока. Закончив, попробуй чуть-чуть фарша на вкус. После того как ты набьешь его в оболочку, обратного пути не будет, так что не упусти последнюю возможность досолить и доперчить. Закончив со специями, поставь фарш в холодильник на пару-тройку часов — пусть напитается запахами. Если же ты эстет и не против повозиться, иди другим путем: добавь специи к мясу, еще не прошедшему через мясорубку, а лучше — вообще за сутки до готовки, чтобы сырье успело хорошенько пропитаться. Соль, вино, масло и прочие текучие жидкости добавляй в уже готовый фарш.

ШАГ ТРЕТИЙ

## Достань кишки

Существует два вида оболочек для колбасы — натуральная и искусственная. Натуральные делают из свиных, коровьих или овечьих черевов, то есть кишок. Коровьи кишки слишком толстые и не такие эластичные, твои братвурсты получатся диаметром с обычную докторскую колбасу. Поэтому для домашних колбасок бери свиные и овечьи кишки. Кишки покупай на рынке, не забудь хорошенько промыть их теплой водой перед использованием. Лень идти на рынок — поищи в Интернете искусственную колбасную оболочку, с ней и возни меньше.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

## Набей оболочку фаршем

В хозяйственных магазинах можно найти специальную насадку на мясорубку для набивки колбас. Купи ее, когда точно поймешь, что без домашних колбасок тебе не жить. А для дебюта подойдет обычная пластиковая бутылка емкостью не менее 1,5 л. Разрежь ее пополам — верхняя часть и будет твоим инструментом для набивки колбасы.

1. Промыв кишки, положи их в тазик с теплой водой — риска порвать эластичную увлажненную оболочку гораздо меньше. Найди открытый конец оболочки и надень его на горлышко бутылки. Наполни фаршем воронку бутылки, а потом начинай аккуратно пальцами проталкивать его в кишку, придерживая пальцами другой руки оболочку на горлышке. Когда мясной столб дойдет почти до противоположного конца оболочки (останется 4–5 см), завяжи тот противоположный

## БОРЕВОРС

**Южноафриканские колбаски с голландскими корнями**

Если тебе не нужны 3,5 кг колбасок за раз, сократи объем ингредиентов пропорционально.

1 кг говядины
1 кг телятины или постной свинины
1 кг баранины или свинины
500 г шпика
5 ч. л. соли
1 ч. л. молотого черного перца
3 ч. л. толченого жареного кориандра
½ ч. л. молотой гвоздики
½ ч. л. толченого мускатного ореха
125 мл красного винного уксуса
5–6 толченых зубчиков чеснока
2 ст. л. мелко нарезанного свежего тимьяна

Все как мы учили: сделай фарш, замешай со специями, натолкай в кишку, пожарь на гриле или просто на сковородке. Если понравится, в дальнейшем можешь усовершенствовать рецепт, как это делают старые добрые буры: добавить в фарш курятины, лука, сыра, перца чили или помидоров, увеличить количество чеснока.

**СОВЕТ** Держи свою мясорубку, руки и рабочее место для готовки в идеальной чистоте. Фарш и сосиски должны быть охлажденными до минимальной температуры.

**СОВЕТ** Самое важное – не пережарить колбаски. Поскольку жира в них очень мало, лучше готовить их медленно, на небольшом огне, – так ты получишь сочное и ароматное блюдо.

конец кишки узлом. До наполнения завязывать кишку не стоит, чтобы не допустить попадания в колбасу воздуха.

**2.** Набив оболочку фаршем, ты можешь разделить получившуюся сверхсардельку на несколько. Перекрути колбасу в нескольких местах, хорошенько завяжи концы обеих будущих колбасок ниткой и аккуратно разрежь перекрученную кишку.

**3.** Поставь готовые колбаски в холодильник, чтобы оболочки подсохли, и бросай их на сковородку или решетку гриля, как только подоспеют гости. ■

## БРАТВУРСТ

**Немецкие колбаски для гриля. Подаются с тушеной квашеной капустой**

Братвурсты традиционно готовят из смеси телятины и свинины. Когда будешь покупать мясо, выбирай куски пожирнее, иначе твои колбаски получатся слишком сухими.

300 г свинины
200 г телятины
1 ч. л. соли
1 ст. л. белого вина
½ ч. л. молотого белого перца
1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука
½ ч. л. сушеной душицы
½ ч. л. сушеной петрушки
¼ ч. л. толченого мускатного ореха
⅛ ч. л. имбиря
⅛ ч. л. кардамона
⅛ ч. л. мациса (сушеной шелухи мускатного ореха)

Все специи перед добавлением в мясо растолки и смешай. Это легко сделать с помощью ступки. Но если у тебя ее нет, не беда: положи все в полиэтиленовый пакет, завяжи его и выдави из пакета воздух. Теперь накрой его полотенцем и от души отлупи скалкой или кухонным молотком для отбивки мяса. Фарш перед набивкой попробуй – если суховат, сдобри оливковым маслом.

ФОТО: DUANE HOWARD, SIMON CRUNDWELL

## Бальзам на раны!

Даже если ты давно вышел из возраста, в котором сбитые коленки — такое же обыденное явление, как и домашнее задание, это вовсе не означает, что теперь твоя кожа стала неуязвимой. Одно из самых распространённых утешений в случае, если человек поранился — «до свадьбы заживёт». Конечно, звучит неплохо, но вот что делать тем, кто жениться пока не собирается или, наоборот, свадьбу уже отгулял? Годами ходить с порезами, царапинами, ссадинами и прочими «мужскими украшениями» — не самая лучшая перспектива. А значит, проблему надо решать быстро и эффективно. Например, с помощью препарата ТИРОЗУР.

ТИРОЗУР — местный антибиотик с ранозаживляющим эффектом, обладающий широким спектром противомикробного действия и уничтожающий даже грибковую инфекцию. Для удобства использования выпускается в двух формах — геля и порошка. Не вызывает аллергии, очищает и заживляет поверхностные раны, ожоги, язвы и воспаления, в том числе и от угревой сыпи.

**Тирозур — и всё заживёт.**

ENGELHARD ARZNEIMITTEL

Виробник:
Енгельхард Арцнаймітель ГмбХ і Ко.
(Германія)

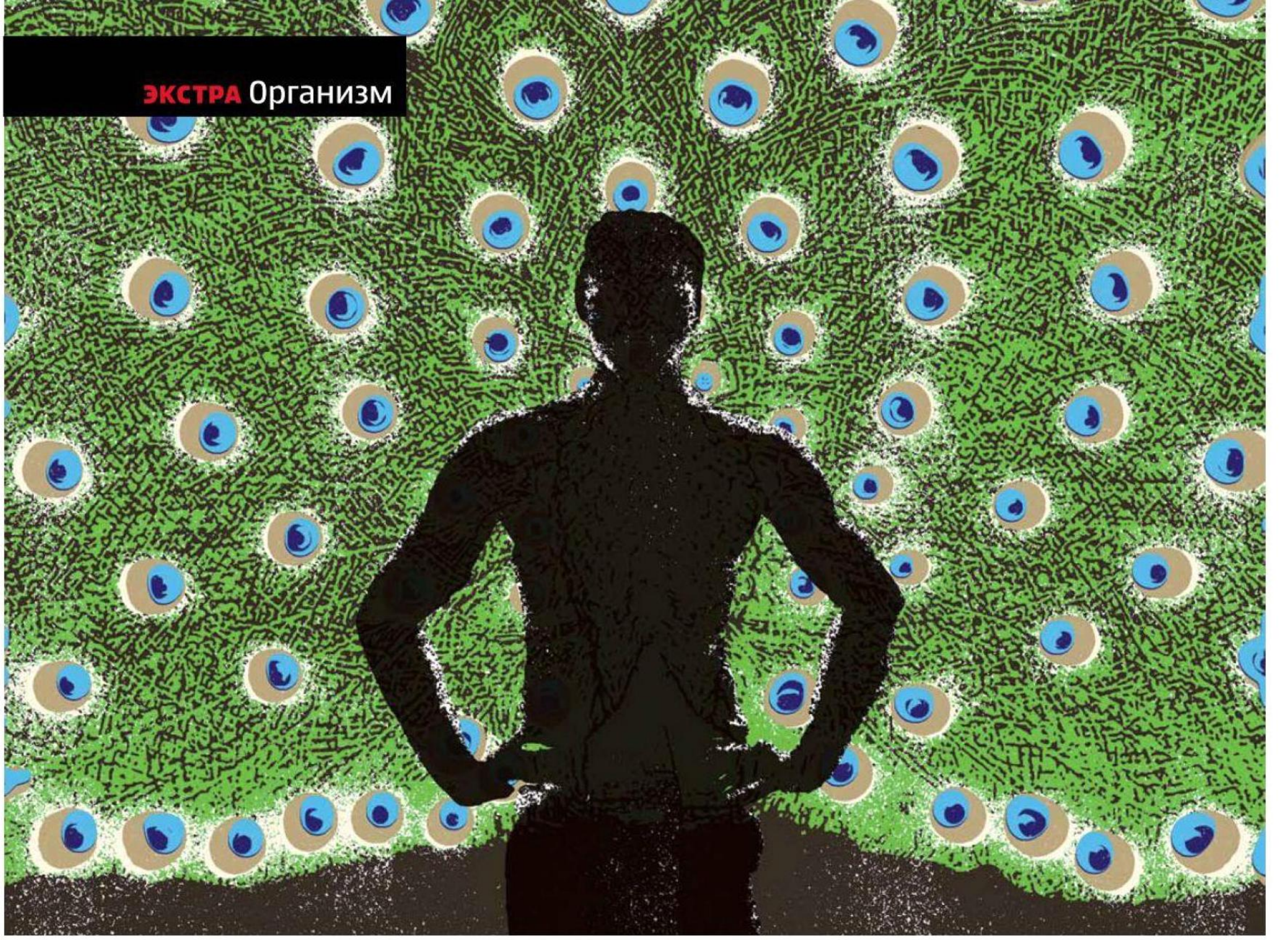
Alpen Pharma

Представництво
"Альпен Фарма АГ" (Швейцарія) в Україні
м. Київ, вул. Лісна 30а, 04075
+38044 431 81 03, www.alpenpharma.com.

Реклама лікарського препарату. Перед застосуванням ознайомтесь з інструкцією та проконсультуйтесь з лікарем.
Зберігати в недоступному для дітей місці. Р.П. Тирозур гель №UA/7786/02/01 от 04.04.08; Тирозур порошок №UA/7786/01/01. Ліцензія АГ №501210 від 27.12.2010

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Реклама



# ЗА НАМИ ХВОСТ

ФАНТАСТЫ ПРИДУМЫВАЮТ СВОИМ ГЕРОЯМ ВСЕ НОВЫЕ И НОВЫЕ СВЕРХСПОСОБНОСТИ, ЗАБЫВАЯ, СКОЛЬКО НЕПОЗНАННОГО И УДИВИТЕЛЬНОГО СКРЫВАЕТ НАШЕ СОБСТВЕННОЕ ТЕЛО. РАСПОРЯДИСЬ ЭВОЛЮЦИЯ ИНАЧЕ, ЧЕЛОВЕК СЕГОДНЯ МОГ БЫ ПОХВАСТАТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО УМЕНИЕМ КУРИТЬ И СМЕЯТЬСЯ ДО СЛЕЗ.

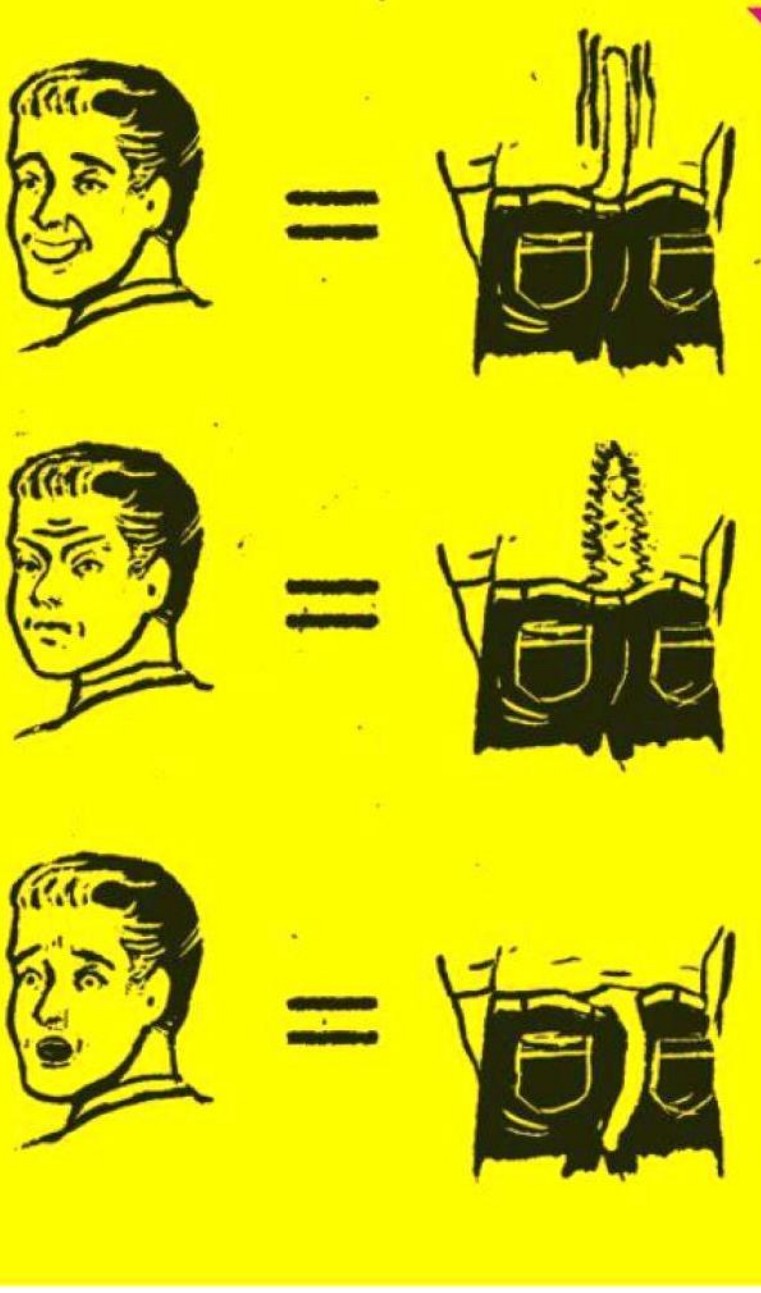
**Текст: Лев Кантор**
**Иллюстрации: Vahram Muradyan**

**ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ЭМБРИОН ИМЕЕТ** немало интересных штуковин, которых оказывается лишен сформировавшийся человек. Более того, мы уже после рождения находим в своем теле т.н. рудименты — органы, остающиеся в зачаточной форме. Наконец, некоторые несчастные появляются на свет с деталями, свойственными лишь нашим отдаленным предкам, — т.н. атавизмами. Все это наследие истории, в ходе которой предки человека были и рыбами, и обезьянами. Стоит ли жалеть о том, что мы потеряли в ходе эволюции?

## 1 УШНЫЕ МЫШЦЫ

В районе того места, где парикмахер обычно спрашивает, пощелкивая ножницами: “Височки косые будем делать?”, у тебя располагаются целых четыре ушных мышцы. Однако они редуцированы, и тебе приходится вращать головой, чтобы “поймать” звук.

**КАК БЫЛО БЫ ХОРОШО!** Раз в жизни это чувство испытывал, наверное, каждый: ловишь краем уха интересный разговор за спиной и все, казалось бы, готов отдать за возможность незаметно повернуться так, чтобы узнать, чем закончилась история. Позавидуй кошкам — у них уши поворачиваются на 180 градусов, за что отвечают по 32 мышцы на каждом “локаторе”. Направив ухо максимально точно к источнику звука, они не только лучше слышат его, но и лучше оценивают его удаленность и положение в пространстве.



## 2 N МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

До 6-й недели у зародышей развивается несколько пар сосков, совсем как у животных. В некоторых случаях лишние соски (2, 4 или даже 6) остаются на теле и после рождения — как правило, они не развиты и очень похожи на родинки.

**КАК БЫЛО БЫ ХОРОШО!** Помнишь, у Джорджа Лукаса в "Возвращении джедая" одна из танцовщиц во дворце Джаббы Хатта — пышнотелая аскаджийка — имела аж шесть грудей? Жаль, их так и не показали. Впрочем, многогрудая женщина хороша только в фантазиях. На практике она бы рожала от 4 до 12 детишек за раз (а зачем еще нужны дополнительные соски?). Никогда не пробовал успокоить среди ночи сразу десяток орущих младенцев?

## 3 ЖАБРЫ

На 4-й неделе беременности у зародыша слева и справа от развивающейся глотки образуются складки — жаберные, или фарингальные, дуги. У зародыша рыбы эти дуги потом превратятся в жаберные щели и сами жабры. У зародыша человека — в челюсти, слуховые косточки, а также подъязычные кости и хрящи, защищающие гортань и трахею.

**КАК БЫЛО БЫ ХОРОШО!** В теории мы могли бы иметь сразу два дыхательных "тракта" и с одинаковой легкостью расхаживать по суше и по дну морскому. На практике нам пришлось бы все время метаться между средами, чтобы "подкормить" то один то другой орган дыхания — как делают двоякодышащие рыбы, тот же австралийский рогозуб. Ну а людям, поселившимся вдали от незамерзающих водоемов, пришлось бы смириться с тем, что жабры у них отсохнут. Или ночевать в ванне, каждый час просыпаясь, чтобы подлить горяченькой.

## 4 ХВОСТ

Внушительных размеров хвост (10% от общей длины тела) есть у эмбриона человека вплоть до восьмой недели развития. Затем он частично отмирает, и нам остается только рудимент в виде копчика. Лишь изредка этот несимпатичный отросток остается в качестве атавизма — например, в Индии проживает некто Чандре Орам с хвостом длиной 33 см.

**КАК БЫЛО БЫ ХОРОШО!** Воздушные гимнасты в цирке могли бы играть на дудочке вниз головой, уцепившись за перекладину хвостом. Гопникам было бы удобно щелкать семки, сидя на хвосте (как это делает дятел), а не на кортах. А еще многие млекопитающие вроде кенгуру или тушканчика пользуются хвостом как третьей точкой опоры в положении стоя. Мы вроде бы обходимся ногами, но представь, скольких позорных моментов можно было бы избежать, обладай ты лишней конечностью.

## 5 ПЛОТНЫЙ ВОЛОСЯНОЙ ПОКРОВ

Эволюционный биолог Джаред Даймонд в своей книге "Ружья, микробы и сталь" утверждает, что человечество сознательно избавилось от шерсти. В пещерные времена женщина рожала строго каждые 9–10 месяцев, но протосемья оставляла в живых столько детей, сколько могла прокормить. Естественно, отбирали самых симпатичных: крепеньких и как можно менее волосатых. Вот так, поколение за поколением, мы сами вывели породу голых людей. А зря!

**КАК БЫЛО БЫ ХОРОШО!** В горах на северном японском острове Якусима снег лежит до четырех месяцев в году, а средняя температура зимой составляет –5°C. Густошерстные японские макаки и в такую погоду прекрасно обходятся без штанов, лишь в самые суровые морозы забираясь по горло в горячие источники. Было бы неплохо экономить на одежде, да? А еще мы могли бы пугать врагов, неожиданно увеличиваясь в размерах. Замечал, что в минуту опасности ты покрываешься гусиной кожей? А это не до конца исчезнувший механизм, позволявший нашим предкам ставить шерсть дыбом. ■

## У ТЕБЯ ЕСТЬ МАТКА?

Есть. Мужская, или простатическая, маточка (уменьшительно-ласкательное название является строго научным и связано с ее крошечными размерами — буквально несколько миллиметров в диаметре) — это слепой карман, расположенный в толще предстательной железы, с выходом в мочеиспускательный канал. Орган совершенно нефункциональный, и по факту это действительно редуцировавшаяся матка. Образуется она из так называемых мюллеровых протоков, формирующихся у эмбриона в конце второго месяца развития. Эти же протоки в зародыше женского пола превращаются в матку, фаллопиевы трубы и влагалище.

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

# КТО ЭТОТ МОЩНЫЙ СТАРИК?

**Соцопросы показывают: среднестатистический житель считает, что старость наступает в 58 лет. Что ж, мы нашли парня, который как раз стоит на этом пороге, — Брюсу Уиллису через месяц стукнет 58. Не знаем, как ты, а мы мечтаем подойти к "пенсии" так же: в отличной форме, на пике карьеры и без намеков на какие-то кризисы. Чтобы и твои орешки были так же крепки, ознакомься с победоносным путем Брюса.**

**Текст: Антон Иванов**

## 1 МЕСЯЦ

В этом возрасте дети обычно учатся улыбаться. Так что примерно в середине апреля 1955-го младенец Уолтер Брюс Уиллис первый раз примерил свою знаменитую ухмылку (ты знал, что первое амплуа Брюса в кино — комик?). Такой же лысый, как и сегодня, он лежал в кроватке, а кроватка находилась в западногерманском городке Идар-Обсрштайн. Забросило Брюса туда правительство США — нет, не для того чтобы навести порядок в захваченных злыми мальчиками яслях. Просто его папа Дэвид Уиллис служил на американской военной базе.

## 3 ГОДА

Согласно исследованиям, человек в среднем помнит себя с 3,5 лет. Примерно к этому возрасту он начинает ощущать свою индивидуальность, "отдельность" от мира. Плюс у него уже созрели части мозга, ответственные за запись воспоминаний. Брюс не отстает в развитии. Он как раз запомнил, что в этом возрасте мама водила его смотреть Монумент Вашингтона в одноименном городе. Семья Уиллис год как вернулась в США и живет в городке Пенсгроув (штат Нью-Джерси). Мама работает операционистом в банке, папа — сварщик. Ничто не предвещает, что через 54 года их сына включат в Зал славы штата.

## 8 ЛЕТ

**Восьмилетние дети узнают новое слово каждые пару часов, но Брюс старается не слишком много болтать в школе. Причина — заикание, за которое его прозвали "Бак-Бак": "Я еле говорил, и, хотя у меня было полно друзей, всегда находился кто-то, кто дразнил меня. Тогда я стал драться, и любой в школе знал, что, если будет задирать меня, получит по заднице".**

## 12 ЛЕТ

Уиллис по-прежнему может по три минуты тратить на то, чтобы произнести одно предложение, но он находит способ сгладить дефект — становится главным шутником в классе. Он пародирует учителей, устраивает розыгрыши ученикам. "Я решил: о'кей, мне трудно говорить, но я смогу заставить всех смеяться", — говорит актер. Уиллис утверждает, что его чувство юмора сформировалось как раз тогда.

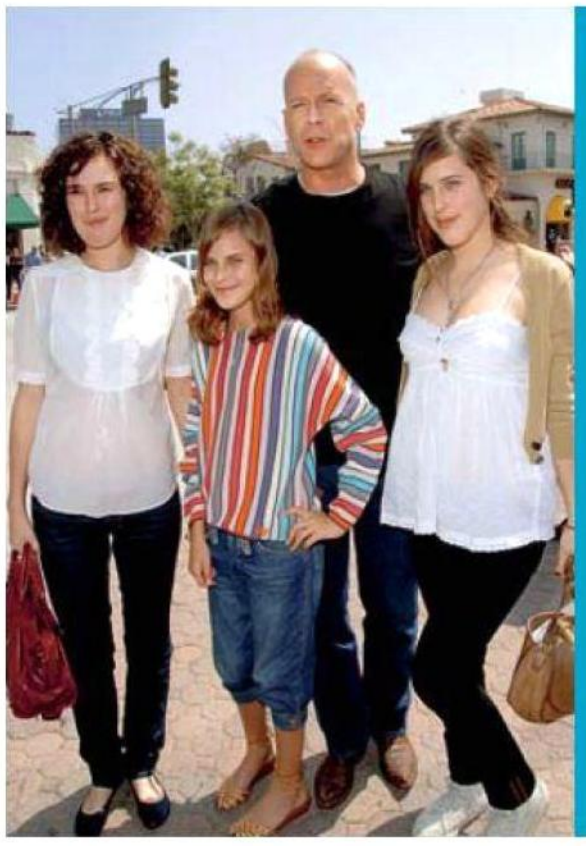
Чтобы лишний раз не открывать рот, Брюс также учится "говорить" одними глазами или улыбкой. Тогда он еще не знал, что в будущем это поможет ему зарабатывать миллионы.

## 14 ЛЕТ

У 3,8% подростков в этом возрасте есть дефекты речи. Брюс не сдается и добивает своего врага. Поступив в актерский кружок (ставили "Янки из Коннектикута при дворе короля Артура"), он обнаруживает, что на сцене не заикается. После упорных тренировок трудности с произношением пропадают и вне сцены. Уиллиса даже избирают президентом школьного совета. В этом же возрасте Брюс прокалывает ухо, лишается девственности, а обидная кличка "Бак-Бак" сменяется на "Бруно". Удачный год, хотя, по мнению ученых, 14 лет — самый кризисный момент пубертатного периода.

## 18 ЛЕТ

Чтобы накопить денег на колледж, Брюс работает водителем на фабрике, потом охранником на атомной электростанции Salem. Именно ее в прошлом году изрядно потрепал ураган "Сэнди" — останься Уиллис в атомной промышленности, он бы этого не допустил. Но он выбирает другую работу — идет в колледж Montclair изучать связи с общественностью и СМИ. А для души у него есть губная гармошка, на которой Брюс играет в группе Loose Goose.



# "ПАПИНЫ ДОЧКИ"

**КАК ОТЕЦ ЧЕТЫРЕХ ДЕВОЧЕК УИЛЛИС ГОТОВ ДАТЬ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ОСТАЛЬНЫМ ОТЦАМ.**

**1 ИНОГДА ПРОМОЛЧИ**
Тебе может очень хотеться высказаться, но сначала всегда выслушай ребенка.

**2 НЕ ДРАМАТИЗИРУЙ**
Не делай из мухи слона — многие проблемы решаются легче, чем кажется сначала.

**3 ШУТИ**
Научись смешить своих детей. Это многое упрощает в отношениях.

## 20 ЛЕТ

Брюс записывается в театральный кружок и однажды, прямо во время спектакля "Пролетая над гнездом кукушки", понимает: вот то, чем он хочет заниматься. Уиллис бросает Montclair и отправляется в Нью-Йорк, где снимает квартиру в районе "Адская кухня". И спустя сотню лет после показанных в "Бандах" событий здесь все еще жарко — пуэрториканские и ирландские банды обеспечивают новостями криминальную хронику, зато и цены на квартиры низкие. Уиллис посещает театральную школу-студию Стеллы Адлер, среди выпускников которой числятся Марлон Брандо, Роберт Де Ниро и Мартин Шин.

## 22–28 ЛЕТ

Брюса берут на работу в заштатный нью-йоркский театрик — тут он проведет семь долгих лет. В 25 он получает первую роль в кино. В фильме "Первый смертный грех" будущий "крепкий орешек" входит в бар, из которого как раз собирается выйти герой Фрэнка Синатры. На экране Брюс находится 3 секунды. Дальше опять театр с надоевшей ролью в пьесе "Каталажка" и изредка съемки в рекламе. Другой бы запил, а Брюс, наоборот, за барной стойкой: наливает посетителям клубов Chelsea Central и Kamikaze — приходится подрабатывать.

СПЕЦІАЛЬНА СЕРІЯ **GILLETTE FUSION PROGLIDE**

ВТРИЧІ БІЛЬШЕ ЗМАЩУВАЛЬНИХ КОМПОНЕНТІВ*
**ДЛЯ ПЛАВНІШОГО РУХУ ВІД GILLETTE!**

* У порівнянні з гелем для гоління Gillette Series.

## 29 ЛЕТ

К этому возрасту у среднего человека заканчивается бесшабашная молодость: полностью сформирован и скелет, и мозг (нервные волокна окончательно покрываются миелиновым слоем). Приходит пора тяжело работать. Но от судьбы не уйдешь. Агент по артистам просит Брюса сходить на пару-другую кинопроб, раз уж он будет в шаге от Голливуда. Третьими по счету станут пробы на главную роль в сериале Moonlighting (в Украине известен под названием “Детективное агентство “Лунный свет”, хотя авторы имели в виду другое значение этого выражения — “дополнительный приработок”, “халтура”).

## 30 ЛЕТ

**Несмотря на неформальный внешний вид (Брюс стрижен почти под ноль, одет в камуфляж и носит три серьги в ухе), он получает роль ироничного частного детектива Дэвида Эдисона и $50 000 гонорара за каждую серию. Чуть позже эта роль принесет ему “Эмми”, два “Золотых глобуса”, но самое важное — внимание зрителей и кинокомпаний.**

## 31 ГОД

На волне актерской популярности Брюс записывает альбом R’n’B-композиций The Return of Bruno. Кавер хита 70-х Respect Yourself с этой пластинки поднимается в хит-параде Billboard на 5-е место. Уиллис — звезда. Испытание славой он проходит, как это делают почти все, — тусовки, скандалы (включая вождение в пьяном виде). Во время одной шумной вечеринки у Уиллиса дома соседи вызвали полицию. Несвежий Брюс кидался на офицеров с кулаками, в результате попал под суд и потерял контракт на участие в рекламе вина.

“Криминальное чтиво”, 1994 год

## 32 ГОДА

**30% мужчин в этом возрасте уже лысые. Язвительный Джек Николсон подкалывает Брюса: “Друг мой, скоро ваша голова будет похожа на яйцо”. Уиллис едет в Швейцарию, где ему пересаживают на макушку собственные волосы с затылка. Потом они все равно выпадут, ну а пока на съемочной площадке фильма “Слежка” Брюс встречает Деми Мур, очаровывает ее новой прической и через 4 месяца женится. Как раз заканчиваются съемки “Лунного света”, и Брюс решает остепениться — в том числе переехать из шумного Лос-Анджелеса в городок Хейли (штат Айдахо).**

## 33 ГОДА

Хороший возраст, чтобы попробовать себя в роли начальника, и Брюс пробует: становится продюсером фильма “Заход солнца”. Правда, 1988-й стал знаковым для него по другой причине. На экраны выходит “Крепкий орешек”, принесший Брюсу рекордный по тем временам гонорар — $5 000 000. А еще он становится отцом: у них с Деми рождается дочь Румер.

## 34–37 ЛЕТ

Самый продуктивный возраст у среднего мужчины. Наш Брюс тоже не подкачал. Он экспериментирует с жанрами (снялся в драме “Страна”, был номинирован за эту роль на “Золотой глобус”), открывает с партнерами сеть ресторанов “Планета Голливуд”, пишет сценарий “Гудзонского ястреба”, производит на свет вторую дочь.

## 39 ЛЕТ

**Посмотрев "Бешеных псов", Брюс рвется играть у Тарантино хоть бесплатно. В итоге он попадает на съемочную площадку "Криминального чтива". Бюджет фильма — $8 000 000, примерно столько сам Уиллис обычно получает за роль. Актер, прочитав сценарий, видел себя в роли Винсента Веги. Но все сложилось иначе: он выступил в роли незадачливого боксера-убийцы Бутча Куллиджа. И никто об этом не пожалел. Год выдался успешным, к тому же у Уиллиса рождается третья дочь.**

## 40 ЛЕТ

Третий "орех" и гонорар в $15 000 000. Посмотри на тело Брюса и подумай о том, что 60% мужчин его возраста страдают лишним весом. Если не прекращать тренировки, ты тоже сможешь уверенно расхаживать в майке — и не только по дому.

## 41–50 ЛЕТ

Многие из нас тяжело переживают этот период. Кто говорит о "мужском климаксе", кто о кризисе среднего возраста. А что Брюс? С ним тоже не все в порядке. Выходит сверхпопулярный "Пятый элемент", но за роль в "Армагеддоне" критики вручают актеру позорную "Золотую малину" (хотя казалось бы!). Профинансированный Уиллисом фильм "Завтрак для чемпионов" в прокате даже близко не отбивает вложенных $12 000 000. Младший брат актера Роберт умирает от рака в 42 года. И плюс ко всему после 13 лет совместной жизни брак с Деми Мур разваливается. Брюса кидает из одной крайности в другую.

Он заявляет, что больше не будет сниматься в боевиках, открывает собственный рекорд-лейбл Uptop Music Corporation, покупает 7 гектаров на карибском острове Риф Попугая, играет на губной гармошке перед американскими военными в Ираке и делает политические заявления. Скандальный роман с многократной обладательницей "порно-Оскаров" Алишей Класс (в ее фильмографии, например, есть картина "Анальные оргазмы – 2") довершает картину всеобщего разрушения.

## 51–55 ЛЕТ

Психологи говорят: если мужчина успешно прошел через кризис среднего возраста, он возвращается к тому, что раньше у него получалось лучше всего. Только делает это немного по-новому. И что мы видим? Ретробоевик ("Неудержимые"), экранизация комиксов ("РЭД") и четвертый "орешек"! Теперь его Джон МакКлейн отказывается курить и больше не появляется на экране с похмельной рожей. Брюс наконец получает свою звезду на местной Аллее Славы.

## 57 ЛЕТ

**По статистике, в 57 лет мужчины занимаются сексом 25 раз в год. Что-то подсказывает нам, что Брюс превышает этот унылый показатель. В 57 лет у него — новая жена (модель Эмма Хеннинг) и четвертая дочь (Мейбл Рэй).**

## 58 ЛЕТ

У Брюса уже пять "орешков", один крепче другого, и четыре дочери. И похоже, это еще совсем не конец истории. ■

В бальном зале Fairmont Grand Hotel Kyiv был устроен гала-ужин с именной рассадкой в честь 54 участниц проекта

Светлана Бевза

Юлия Богдан

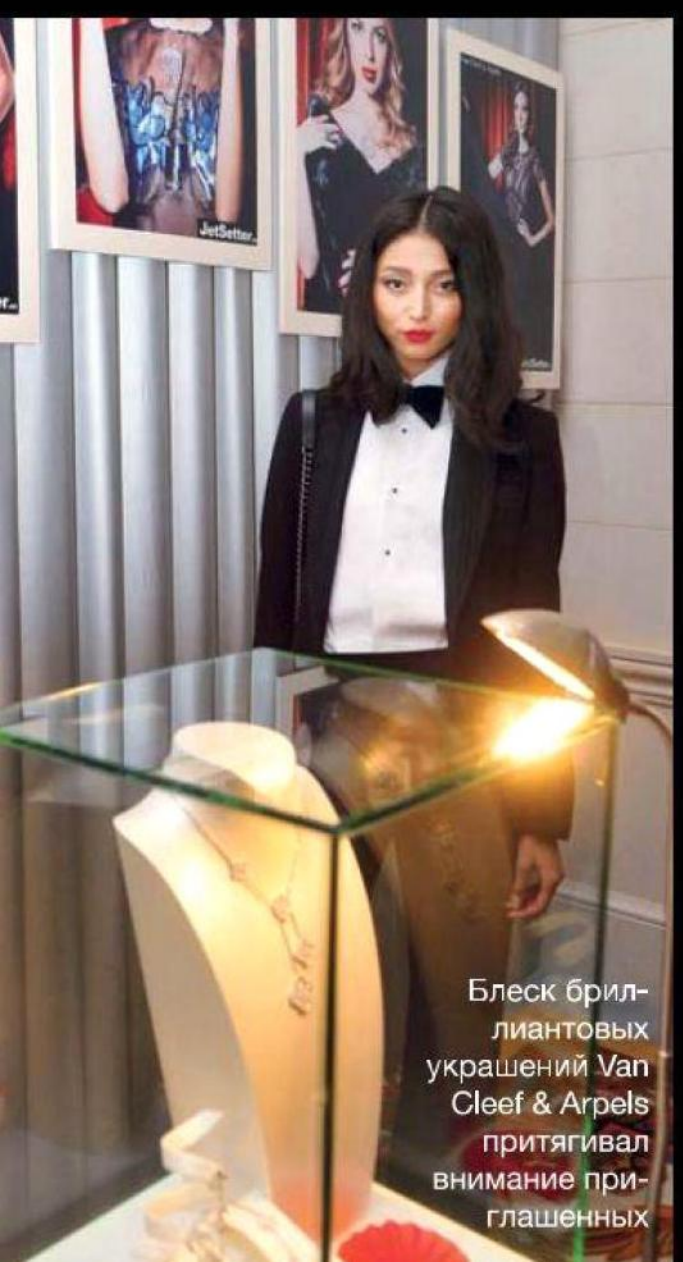
# САМЫЕ СТИЛЬНЫЕ

Уже второй год журнал о моде Harper's Bazaar в партнерстве со светским сайтом JetSetter.ua чествуют самых стильных украинок. По этому случаю шеф-повар отеля Джозеф Ли разработал изысканное меню из 5 позиций, которые подавали в сопровождении напитка вечера Hennessy Very Special. Особые гости вечера Ирина Дворовенко и Максим Белоцерковский, солисты American Ballet Theater, приехали в Киев специально для выступления на гала-ужине впервые за 20 лет.

СОБЫТИЕМ вечера стала ПРЕМЬЕРА одноактного модерн-БАЛЕТА Splendid ISOLATION

Наталья Гузенко

Гости гала-ужина оценили новую коллекцию меховых изделий Blue Fox



Блеск бриллиантовых украшений Van Cleef & Arpels притягивал внимание приглашенных

Катя Осадчая

Презентация обновленной AUDI Q5 от главного партнера вечера AUDI

# 100

## САМЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ ЖЕНЩИН ВСЕХ ВРЕМЕН И НАРОДОВ

Мы отобрали из миллиардов представительниц прекрасного пола ту самую сотню, что уже четвертую тысячу лет заставляет мужчин ворочаться без сна в постели. Читай и запоминай — следующий такой рейтинг ты увидишь еще через 4000 лет.

**Методика, оценки, текст: Men's Health**

www.MensHealth.com.ua

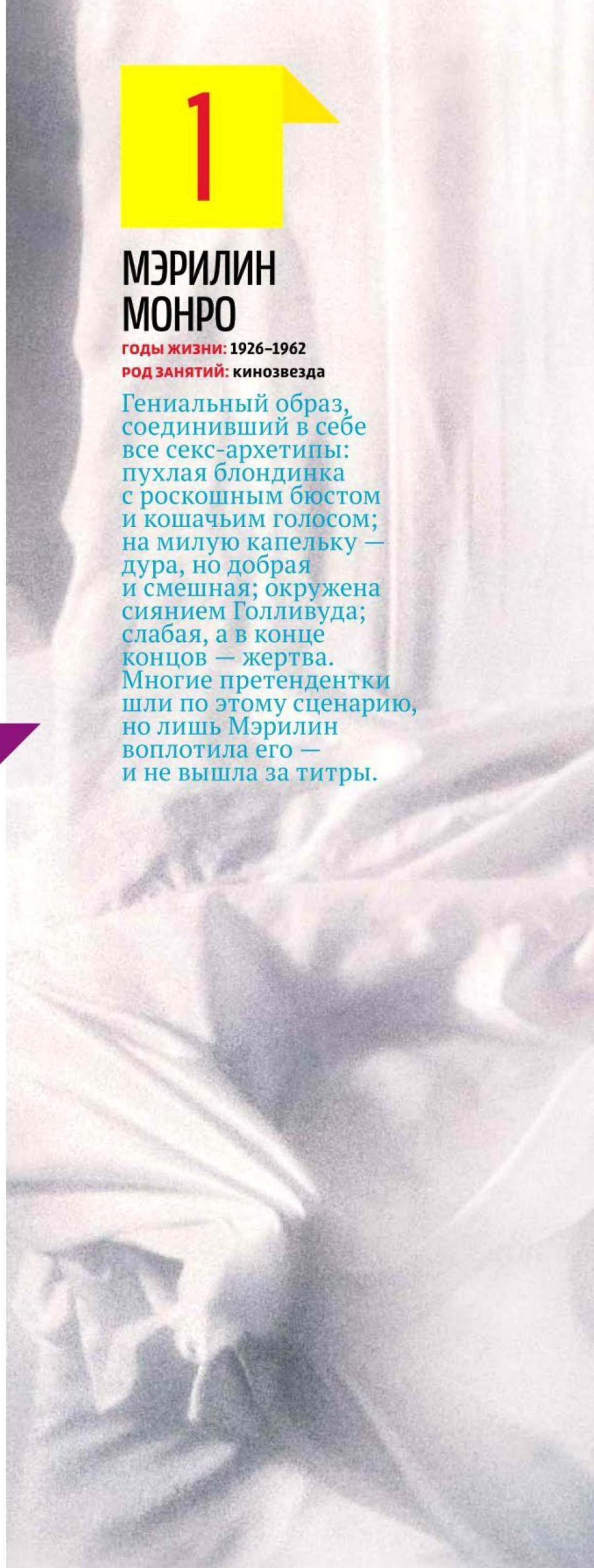
MH

# КАК МЫ СОСТАВЛЯЛИ РЕЙТИНГ

При знакомстве с нашим списком нужно учитывать следующее: сексуальность в том смысле, в котором ее понимали составители рейтинга, — гораздо более широкое (и глубокое) понятие, чем красота. Ближайший синоним этого слова, на наш взгляд, — "притягательность". Сексуально притягательной женщину могут сделать не только длинные ноги, но и острый ум, способность разрушать каноны, обаяние, необычные внешние данные, неожиданные поступки и даже денежки ее папаши. Вот почему в нашем рейтинге присутствует и Лана Дель Рей, и носатая Клеопатра VII Филопатор.

В рейтинг включены самые сексуальные женщины последних 3500 лет. Однако красавицы из XX века в нем преобладают. Тому есть две объективные причины: а) само понятие sex appeal было популяризировано в XX веке; б) изобретение средств тиражирования образов (фотография, кино, телевидение) позволило сосредоточить миллионы глаз на одном человеке. Именно в XX веке родилась индустрия полубогинь, впервые в истории планеты поставляющая кумиров для всего человечества.

Мы настаиваем на своем выборе, но подозреваем, что у тебя может быть собственное мнение. Если не согласен с нашим списком и у тебя есть другие кандидатуры, можешь сообщить об этом на нашем сайте в обсуждении данного рейтинга.



1

## МЭРИЛИН МОНРО

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1926–1962

**РОД ЗАНЯТИЙ:** кинозвезда

Гениальный образ, соединивший в себе все секс-архетипы: пухлая блондинка с роскошным бюстом и кошачьим голосом; на милую капельку — дура, но добрая и смешная; окружена сиянием Голливуда; слабая, а в конце концов — жертва. Многие претендентки шли по этому сценарию, но лишь Мэрилин воплотила его — и не вышла за титры.

www.MensHealth.com.ua
MH

## 2 АЛИЕНОРА АКВИТАНСКАЯ

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1124–1204
**РОД ЗАНЯТИЙ:** “бабушка” средневековой Европы

Первая женщина, вышедшая на политическую и куртуазную карту Европы после тысячелетнего засилья мрачных мужиков. Стояла у истоков поэзии трубадуров, легализовавших понятие “романтическая любовь”. Была королевой Франции, а затем — королевой Англии; оба раза с самыми нежными чувствами. Ходила в Крестовый поход, 16 лет провела в заточении в замке. Родила, между прочим, Ричарда Львиное Сердце.

## 4. Саша Грей

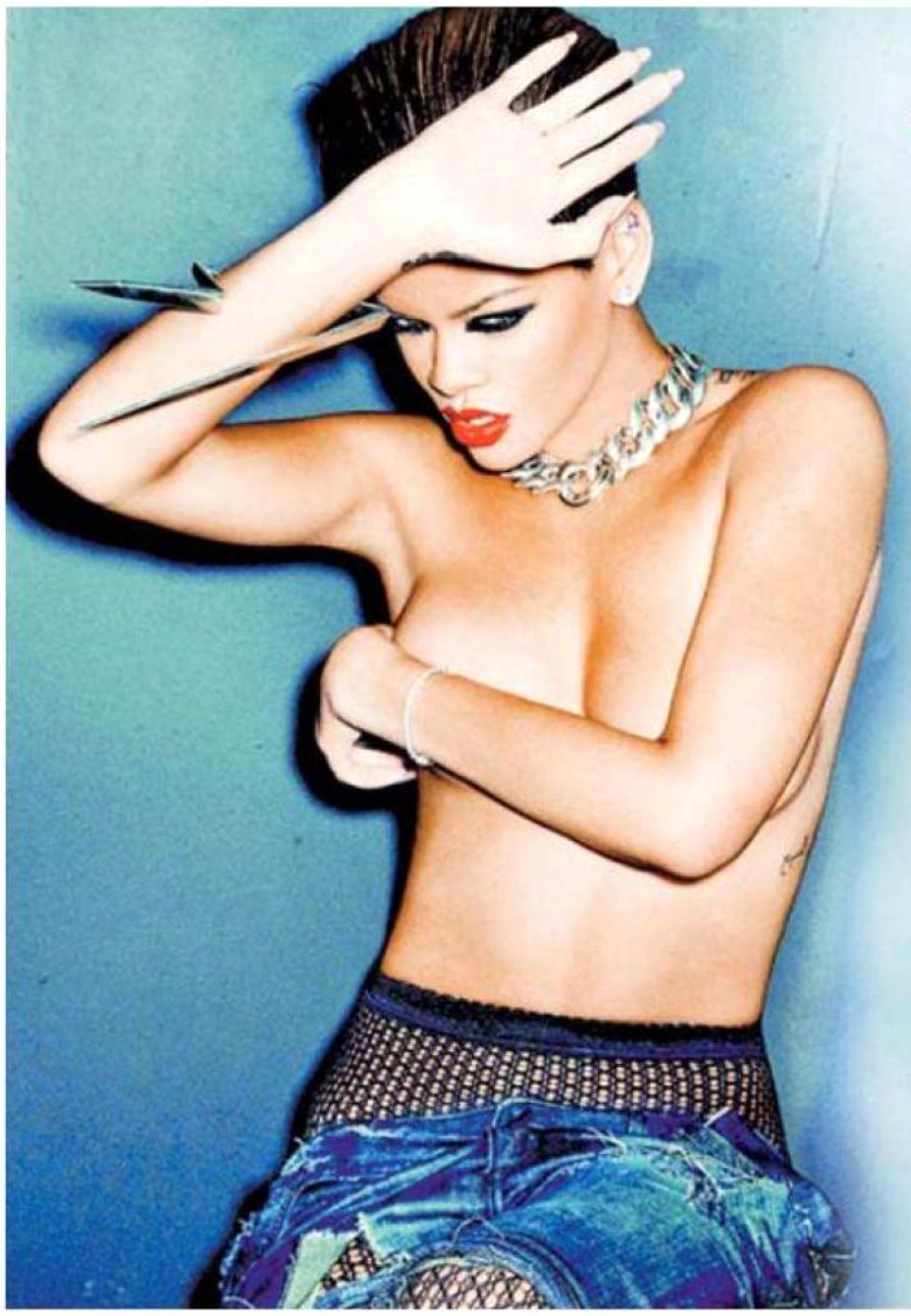
**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1988 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** порноактриса, музыкант

Мало кто из женщин удостоился такой чести — ее имя в колонках и блогах пишут с маленькой буквы, подразумевая не конкретного человека даже, а явление, тип, феномен.

## 3 МОНИКА БЕЛЛУЧЧИ

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1964 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** итальянская кинозвезда

Кто-то играет травести, кто-то — инженю, а Моника всегда играет Секс.



## 5 РИАННА

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1988 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** поп-идол

Таким представляли себе секс-символ XXI века престарелые фантасты в толстых очках: то ли черная, то ли белая; из глубин западной цивилизации, но с отчетливой примесью Барбадоса; певица, но и актриса — само собой, голливудская. Татуированная жертва домашнего насилия и обладательница пяти "Грэмми". Неплохо поет.

**ДРУГОЕ МНЕНИЕ**

## САМЫЕ ЖЕЛАННЫЕ ЖЕНЩИНЫ 2012 ГОДА

**АВТОРЫ:** портал AskMen.com, США

1. **Дженнифер Лоуренс,** актриса
2. **Мила Кунис,** актриса
3. **Кейт Аптон,** модель
4. **Рианна,** певица
5. **Эмма Стоун,** актриса
6. **Миранда Керр,** супермодель
7. **Кристен Стюарт,** актриса
8. **Джессика Гомес,** модель
9. **Джессика Паре,** актриса
10. **Мишель Дженнеке,** спортсменка

Полный список ищи на askmen.com

## 6. Юлия Снигирь

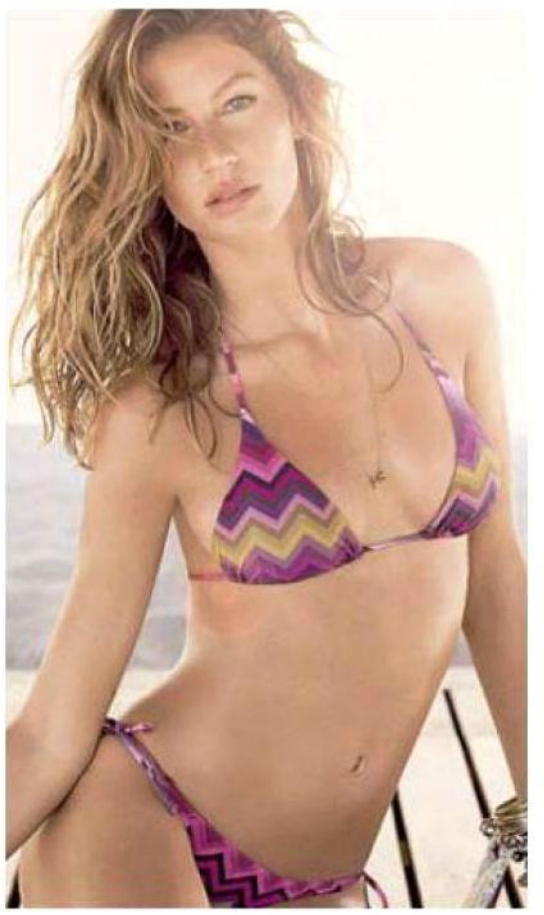
**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1983 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** российская кинозвезда

Кинематограф издревле — почти единственный поставщик секс-символов массовому сознанию. Потому-то все потенциальные секс-символы так стремятся под камеры. Рады представить: уроженка города Донской Тульской области, учительница английского языка Юля Сирискина — самое заманчивое тело российского кинематографа.

## 7 ОДРИ ХЕПБЁРН

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1929–1993
**РОД ЗАНЯТИЙ:** Холли Голайтли

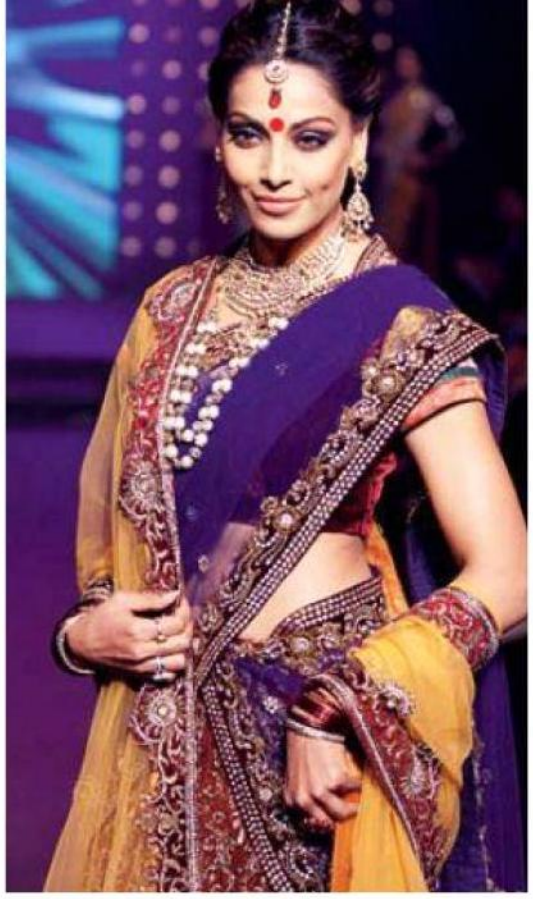
**Ролевая модель миллионов красавиц, визуализация мечты миллионов девочек: стильная, тонкая, шикарная, немного не в себе — такова Хепбёрн в фильме "Завтрак у Тиффани". Хотя бы одно ДТП и хотя бы одна своя собственная холли голайтли рано или поздно случаются в жизни каждого мужчины.**



## 8. Жизель Бундхен

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1980 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** самая красивая

Топ-модели — все красавицы, как на подбор. Кто же самая красивая? Будем говорить сухим языком цифр: по подсчетам журнала Forbes, бразильянка немецких кровей Жизель Каролин Нонненмахер Бундхен — самая высокооплачиваемая модель в мире.



## 9. Бипаша Басу

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1979 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** звезда Болливуда

4 миллиардам человек, населяющих Азию, бомбейская фабрика киномечты Болливуд поставляет больше ночных снов, чем заморский тусклый Голливуд. И Бипаша Басу — не последний гость в этих снах.

## 12 БРУКЛИН ДЕКЕР

**ГОДЫ ЖИЗНИ:**
1987 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:**
велнес-девушка

Декер — тот секс-образ, который Men's Health (по долгу службы) всячески одобряет. Греческий йогурт с голубикой на завтрак, три 8-километровые пробежки в неделю, муж — Энди Роддик. Ну и, слава богу, просто привлекательная девушка.

## 10. Жаклин Кеннеди-Онассис

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1929–1994
**РОД ЗАНЯТИЙ:** прекрасная половина Большого человека

Утонченная американская аристократка с французскими корнями — идеальное воплощение "жены для светских раутов". Таких недостает большинству публичных мужчин. Надо быть самым могущественным политиком на Земле (мы о Джоне Кеннеди) или самым эксцентричным миллионером (а это — об Аристотеле Онассисе), чтобы такая женщина шла с тобой под ручку.

## 11 ВЕРА ХОЛОДНАЯ

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1893–1919
**РОД ЗАНЯТИЙ:** кинодива

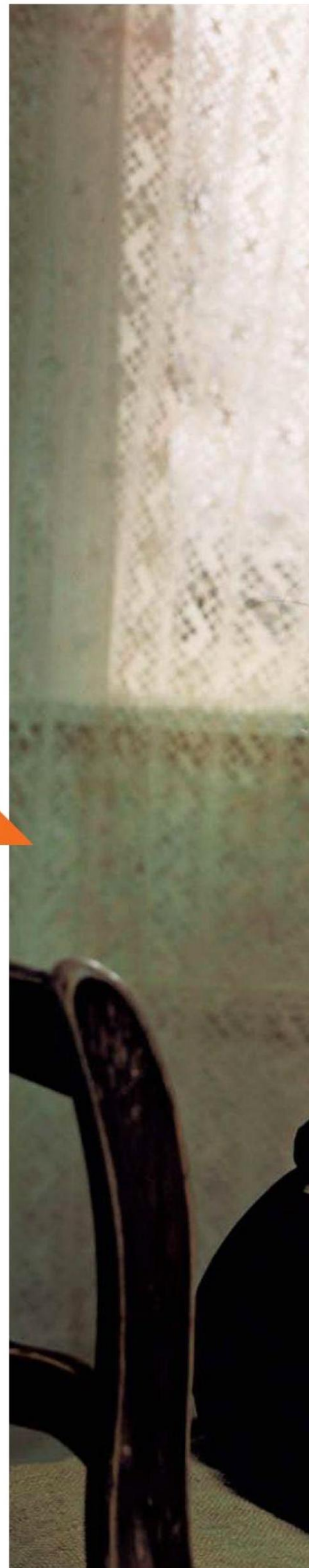
Первая (в смысле очередности) украинская кинодива. Родилась в Одессе. Красивая и печальная женщина, обманутая и непонятая. "Молчи, грусть... молчи" и "Позабудь про камин, в нем погасли огни". Сто лет прошло, а многие студентки филологических факультетов до сих пор находят этот образ актуальным.

## 13

## ЧЖАН ЦЗЫИ

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1979 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** китайская кинодива

Любовь Орлова разваливающейся азиатской диктатуры, муза Чжана Имоу, крутившая романы как с израильскими мультимиллионерами, так и (по слухам) с высокопоставленными бонзами КПК. Если в будущем тебе придется учить китайский, пусть первым словосочетанием, которое ты произнесешь, будет "Чжан Цзыи".



## 14. Аспасия

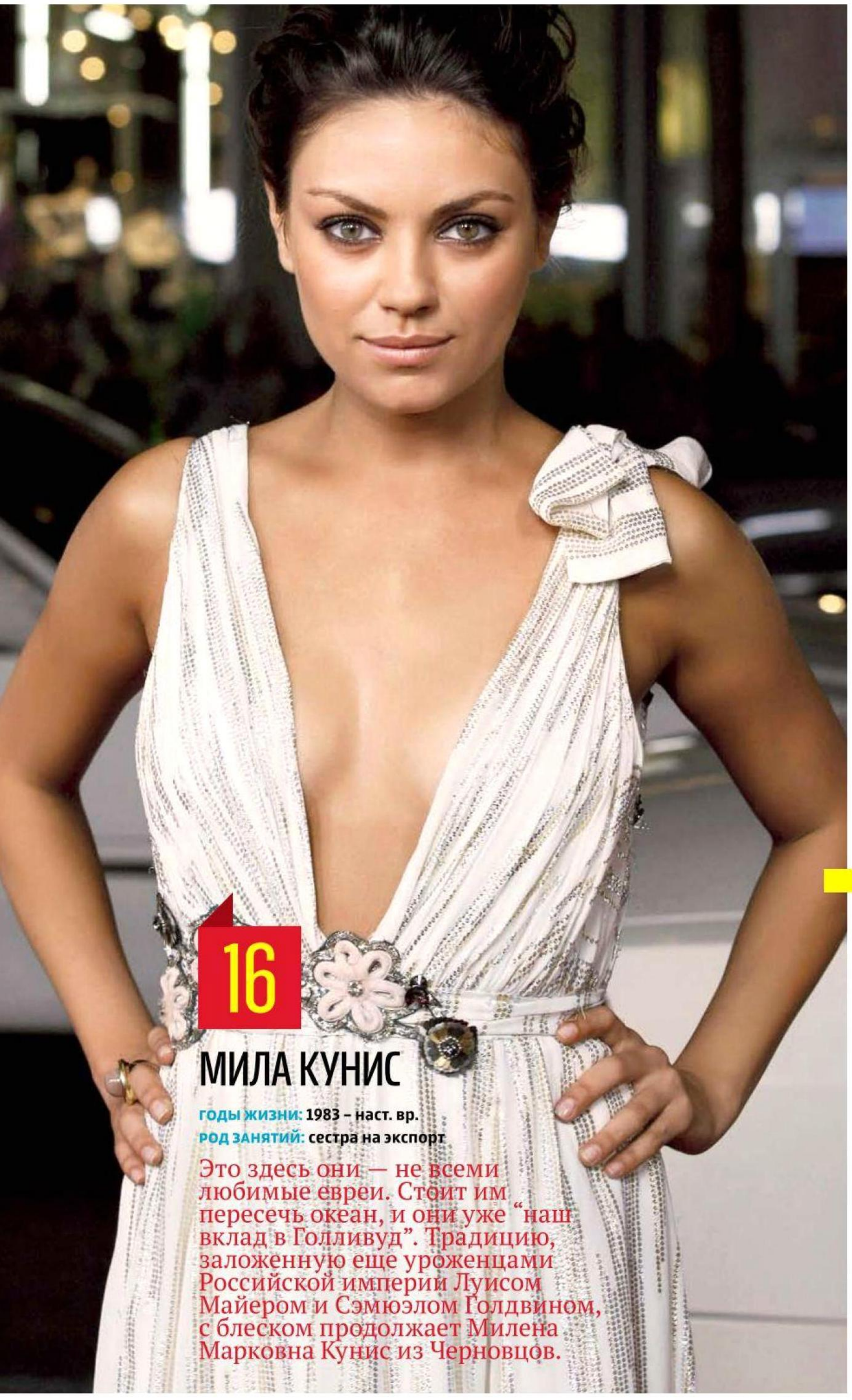
**ГОДЫ ЖИЗНИ:** **ок. 470 до н.э. – ?**
**РОД ЗАНЯТИЙ:** **гетера**

Первая официальная (и не полумифическая) красавица в истории Европы. В то время как остальные древнегреческие (да и не только греческие) женщины сидели на своей половине дома и пекли блины, Аспасия держала в Афинах модный салон, который, по преданию, посещали Сократ, Анаксагор, Платон, Ксенофонт, Фидий. Была замужем за Периклом, отцом демократии и Парфенона.

## 15 ВЕРА БРЕЖНЕВА

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** **1982 – наст. вр.**
**РОД ЗАНЯТИЙ:** **певица, актриса и все такое**

Берем нашу соотечественницу Веру Галушку, замешиваем на "ВИА Гре", добавляем "Любовь в большом городе", присыпаем журналом MAXIM — все, актуальный секс-кекс испечен.



16

## МИЛА КУНИС

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1983 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** сестра на экспорт

Это здесь они — не всеми любимые евреи. Стоит им пересечь океан, и они уже “наш вклад в Голливуд”. Традицию, заложенную еще уроженцами Российской империи Луисом Майером и Сэмюэлом Голдвином, с блеском продолжает Милена Марковна Кунис из Черновцов.

## 17 ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1969 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** девушка из соседнего подъезда

Мы с почтением относимся к коллегам из американского Men’s Health, установившим Дженнифер на первое место в своем “Рейтинге самых сексуальных женщин всех времен и народов”. Давай честно признаемся, такая женщина для большинства из нас — лучший из возможных вариантов. Но мечтать-то хочется о высоком! Потому — максимум 17-е место.

## 18. Любовь Орлова

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1902–1975
**РОД ЗАНЯТИЙ:** одна на всех

Наш вклад в кинематографическую эпоху Большого стиля. Играла уникальную роль — была главным женским образом для одной шестой части земной суши.

## 21. Софи Лорен

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1934 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** та самая итальянка

Ну что тут добавить? Та самая итальянка, из того самого периода, когда итальянцы были самым интересным народом на планете.

## 19. Анджелина Джоли

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1975 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** губы и сердце

Психованная красавица, собравшая коллекцию из разноцветных детей и одного усталого красавца, терпеливо нянчащего весь этот цирк.

## 20. Шарлотта Казираги

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1986 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** старые деньги

Внучка князя Ренье III, четвертая в очереди на монакский престол. Исчезающий тип богатых наследниц благородных европейских семей, не замужем. Не упусти!

## 22 Мэй Уэст

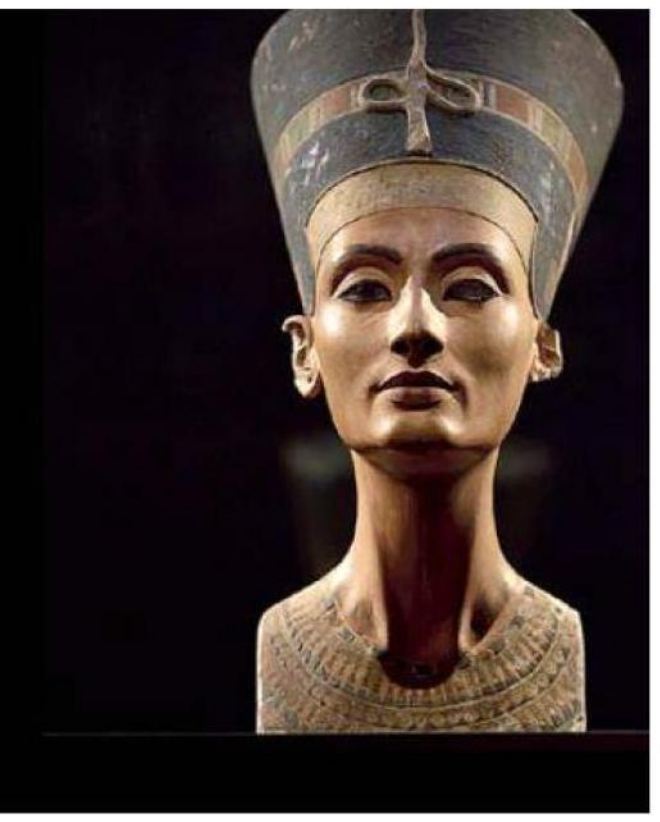
**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1893–1980
**РОД ЗАНЯТИЙ:** свобода, ведущая народ

Блондинка, впервые утвердившая слово "секс" на афишах: так называлась пьеса, поставленная ею в 1927 году на Бродвее. За "моральную непристойность" постановки Мэй Уэст была приговорена к 10 дням тюремного заключения, но отпущена через 8 дней за хорошее поведение. Позднее — звезда фильма "Моя маленькая гаечка". Кстати, именно Уэст в феврале 1936 года на вокзале в Лос-Анджелесе приветствовала полицейского бессмертным ныне: "Это у вас пистолет в кармане или вы просто рады меня видеть?"

## 23. Анна Курникова

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1981 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** мама жанра

Анна — первооткрыватель новой статьи российского генетического экспорта: Их цыпочки в Их высших кругах. Начиналось все с Энрике, а теперь, глядишь, и Фернандо Алонсо пишет в "Твиттере" своей Даше: "Желаю, чтоб этот день был полон счастья, которого ты заслуживаешь!"



## 24. Нефертити

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** где-то в XIV веке до н.э.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** эталон

Царица Египта с говорящим именем ("Нефертити" буквально переводится как "Красавица пришла"). Вечный идеал. Археолог Людвиг Борхардт о ее скульптурном изображении, обнаруженном в Эль-Амарне: "Описывать бесцельно — надо смотреть".

## 25

## СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1984 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** блондинка

Интересно, как она водит машину?

## 26. Ким Бейсингер

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1953 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** актриса видеофильмов

Говорят, первый сексуальный опыт и даже первое сильное впечатление формируют приоритеты на всю жизнь. Для многих нынешних отцов семейств таким впечатлением была та самая — ну ты помнишь — сцена у холодильника из "9 ½ недель".

## 27 АДРИАНА ЛИМА

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1981 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** пряная красавица

В ее жилах течет африканская, швейцарская и индейская кровь, сама Адриана родом из Бразилии, замужем за сербом. Конечно же, покупает одежду для нищих детей своего родного города Салвадор. Идеальная модель.

## 28. Жанна Фриске

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1974 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** звезда "путинского гламура"

"Попугай Жанны Фриске вместо "попка-дурак" кричит "попка-ничё так". Полуанекдотичная звезда двухтысячных, эпохи, получившей прозвище "путинский гламур". Эпоха прошла, но Фриске по-прежнему — красивая женщина.

## 29. Шакира

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1977 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** горячая латинос

Ритмичная и координированная девушка из Латинской Америки — востребованный товар на мировом рынке сексуальной привлекательности.

## 30 КАЙЛИ МИНОУГ

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1968 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** вихрь с блестками

Последняя дива самого сексуального из музыкальных направлений — диско.

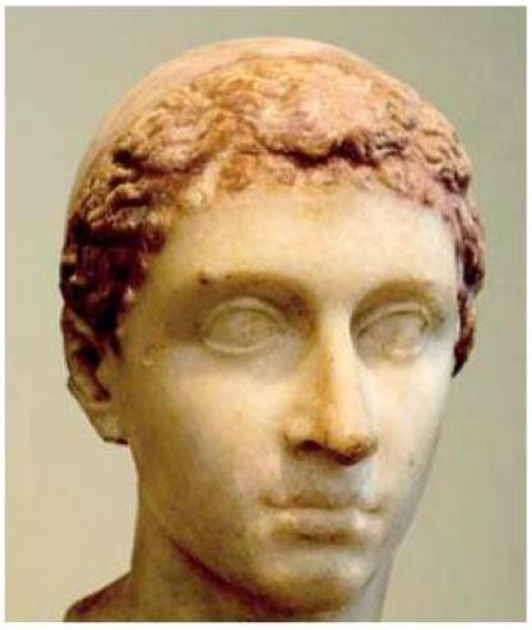
ДРУГОЕ МНЕНИЕ

# ПЕВИЦЫ С САМЫМ ВЫСОКИМ ДОХОДОМ

**АВТОРЫ:** журнал Forbes, США. Учитывались доходы за период с мая 2011 года по май 2012 года

1. **Бритни Спирс,** $58 млн
2. **Тейлор Свифт,** $57 млн
3. **Рианна,** $53 млн
4. **Леди Гага,** $52 млн
5. **Кэти Перри,** $45 млн
6. **Бейонсе,** $40 млн
7. **Адель,** $35 млн
8. **Шаде,** $33 млн
9. **Мадонна,** $30 млн
10. **Шакира,** $20 млн

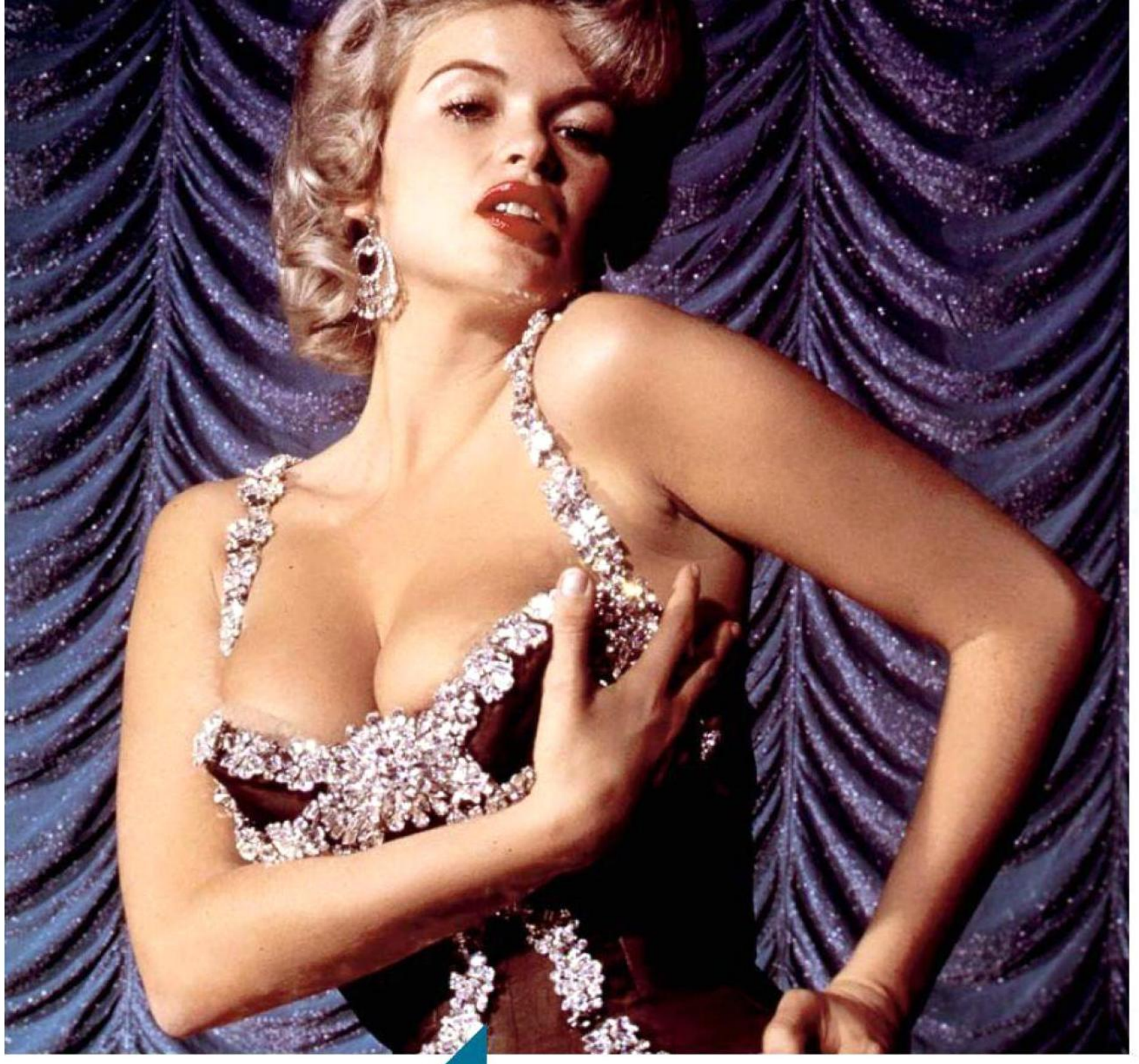
Красивые фотографии богатых поющих женщин — на forbes.com



## 31 КЛЕОПАТРА VII ФИЛОПАТОР

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 69–30 гг. до н.э.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** последняя царица Египта

Говорят, у Клеопатры был довольно крупный нос с горбинкой (фамильная черта Птолемеев) и кривые ноги. А еще она знала семь языков, была остроумна, расчетлива и сильна характером. Достаточный набор, чтобы сбить с толку и окрутить сначала Юлия Цезаря, а потом и Марка Антония.



## 32. Наталья Кустинская

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1938–2012
**РОД ЗАНЯТИЙ:** киноактриса с советской открытки

Советская Брижит Бардо, красавица с широко распахнутыми глазами из кинофильма “Три плюс два”. Не была лишена самоиронии — после краха брака с режиссером Чулюкиным сыграла в “Иван Васильевич меняет профессию” любовницу режиссера Якина.

## 33 АННА АБРАМОВИЧ

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1992 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** старшая дочь Романа Абрамовича

Сочетание громкой фамилии, обещающей широкие перспективы, и девичьей прелести ее носительницы гарантируют: в присутствии Анны Абрамович ты будешь вести себя так, будто тебя представили первой красавице мира. И она — голая.

## 34 ДЖЕЙН МЭНСФИЛД

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1933–1967
**РОД ЗАНЯТИЙ:** умная блондинка

Пианистка и скрипачка классической школы, IQ = 163 пункта, пять иностранных языков. И при этом — секс-символ Америки 50-х. Джейн знала: она слишком красива, чтобы ее воспринимали всерьез, но не особо из-за этого расстраивалась. Вошла в историю как первая актриса, появившаяся абсолютно обнаженной в голливудском фильме.

## 37 ШЕРЛИН ЧОПРА

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1984 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** раскованная индианка

**Появление Шерлин на обложке Playboy в ноябре 2012 года — а это первый опыт с полностью обнаженными индианками в мировой прессе — наделало много шуму. Даже "Аргументы и факты" отозвались публикацией на эту сенсацию.**

## 35 АНИТА ЭКБЕРГ

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1931 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** Снежная королева

**Бывают звезды одной сцены. И мы все знаем эту сцену: шведское тело в римском фонтане Треви, ночь, "Сладкая жизнь", Феллини.**

## 36. Чейси Лэйн

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1971 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** порноактриса

"Дорогая Чейси Лэйн, пишу объяснить, что я твой большой фанат. Просто хочу спросить: можно я съем твой зад? Ответь как можно быстрей..." Это сошли с ума не мы, а группа Bloodhound Gang, начинающая с этих строк свою The Ballad of Chasey Lain. Посмотри Chasin' Pink series, еще не так запоешь.

## 38 МЭРАЙЯ КЭРИ

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1970 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** поп-певица

"Пусть это случится", "Ты слишком холодный", "Дай потрогать тебя еще раз", "Дотронься до меня", "Хочу тебя", "Нуждаюсь в тебе" — поет Мэрайя Кэри. И миллионы зрителей готовы выполнить ее указания.

## 40 БЕЙОНСЕ

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1981 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** певица

“Ее голос — сверхчеловеческий инструмент, способный поддержать любой ритм хоть дрожащим шепотом, хоть полноценным воплем, — писала о ней The Washington Post. — Любимая, презираемая, чувственная, враждебная — Бейонсе поет любое амплуа с непререкаемой виртуозностью”.

### 39. Надежда Мейхер-Грановская

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1982 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** виагра

Два раза Надежда отказывалась от “ВИА Гры” и два раза возвращалась к ней. Что ж, мы тоже иногда так делаем.

### 41. Матильда Кшесинская

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1872–1971
**РОД ЗАНЯТИЙ:** балерина

Любовница цесаревича Николая Александровича, будущего Николая II. Затем — любовница великого князя Сергея Михайловича (Романова). Затем — жена великого князя Андрея Владимировича (Романова), светлейшая княгиня Мария Романовская-Красинская. И все это — без грязи и скандалов. Когда в 1918 году тело князя Сергея Михайловича, расстрелянного большевиками, подняли из заброшенной шахты, в его руке был зажат медальон с портретом Кшесинской и надписью “Маля”...

## 42 ЧИАКИ КУРИЯМА

**ГОДЫ ЖИЗНИ: 1984 – наст. вр.**
**РОД ЗАНЯТИЙ: убийца с челкой**

Киноактриса, фотомодель, певица... Но это же Япония! Так что главной наградой в кинокарьере Чиаки остается "Лучший бой" от MTV Movie Awards за "Убить Билла" – все мы помним Курияму в роли кровожадной школьницы Гого Юбари.

## 44 КЛАУДИЯ КАРДИНАЛЕ

**ГОДЫ ЖИЗНИ: 1938 – наст. вр.**
**РОД ЗАНЯТИЙ: кинозвезда**

Рассказывают, что в 1957 году юная Клод Жозефин Роз просто продавала лотерейные билеты в толпе туниссев на местном конкурсе красоты — и была признана его победительницей. А сдавая вступительные экзамены в 1959 году на актерские курсы при римской студии Cinecitta, Клаудия от волнения не смогла сказать ни слова — но все равно была принята. За внешность.

## 43 МАРИЯ КИРИЛЕНКО

**ГОДЫ ЖИЗНИ:**
**1987 – наст. вр.**
**РОД ЗАНЯТИЙ: теннисистка**

**В 2010 году Мария Кириленко попросила отвезти ее в развлекательные парки Орландо: "Там хорошо..." Насколько мы знаем, к моменту сдачи этого номера интерес блистательной теннисистки к каруселькам не уменьшился – может, рискнешь пригласить?**

## 45. Филиппа Шарлотта "Пиппа" Миддлтон

**ГОДЫ ЖИЗНИ: 1983 – наст. вр.**
**РОД ЗАНЯТИЙ: пропуск в королевскую семью**

Пиппа – не только модный британский персонаж, но и младшая сестра Кэтрин Элизабет Маунтбаттен-Виндзор, герцогини Кембриджской – супруги принца Уильяма и (весьма вероятно) будущей королевы Великобритании. Пиппа не замужем. Пока.

ДРУГОЕ МНЕНИЕ

## 10 САМЫХ ГОРЯЧИХ СПОРТСМЕНОК 2012 ГОДА

**АВТОРЫ: портал Bleacher Report, США**

1. **Эллен Хуг,** хоккей на траве
2. **Алекс Морган,** футбол
3. **Мишель Дженнеке,** легкая атлетика
4. **Рокси Лоу,** серфинг
5. **Кейлин Кайл,** футбол
6. **Миша Тейт,** смешанные боевые искусства
7. **Виктория Пендлтон,** велоспорт
8. **Жонель Филиньо,** футбол
9. **Мария Кириленко,** теннис
10. **Джейс Уильямс,** софтбол

Другие участники команды мечты – на bleacherreport.com

# 46 КЕЛЛИ БРУК

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1979 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** подруга героя

Келли прошла наш фейсконтроль без особого труда — ведь неоднократный герой наших обложек Джейсон Стэтхэм прожил с ней семь лет, и это самые длительные отношения в его карьере.

## 47 ДЖЕССИКА МИЧИБАТА

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1984 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** муза “Формулы-1”

Нашим экспертом по японским красавицам выступил Дженсон Баттон, гонщик “Формулы-1”. И вот его выбор. В разгар отношений с Джессикой Баттон даже написал на шлеме иероглифами имя. Правда, свое.

## 48. Джессика Альба

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1981 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** актриса, модель

**Бывает так, что одну патентованную красавицу не отличишь от другой даже под микроскопом. Особенно если у них один и тот же пластический хирург. Но внешность Альбы, над которой хорошо поработали индейские, французские и датские предки актрисы, запоминается сразу и надолго.**

## 49 БЕТТИ ГРЕЙБЛ

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1916–1973
**РОД ЗАНЯТИЙ:** символ мирной жизни

“У моего успеха две причины, и я стою на обеих”, — говаривала длинноногая актриса в минуты самоиронии. В историю вошла благодаря “фотографии в купальнике” — Бетти можно было найти в вещмешке практически каждого холостого пехотинца армии США в годы Второй мировой. Позднее эта карточка была включена в список “100 фотографий, которые изменили мир” журнала Life.

## 51. Хайди Клум

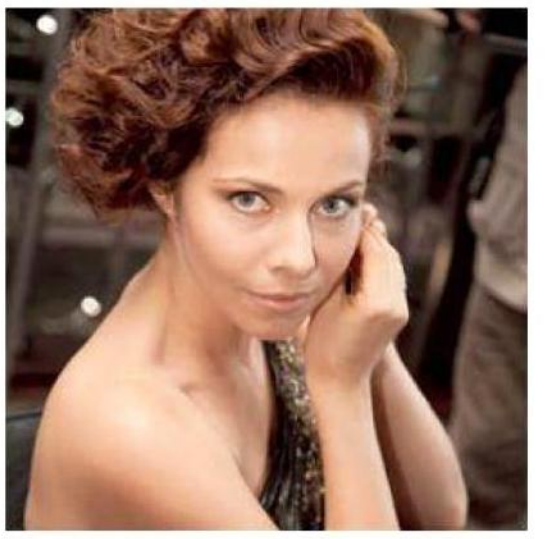
**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1973 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** роза

Красивая женщина украсит собой любой предмет, цветок например. Так появилась на свет фиолетово-розовая Heidi Klum Rose. Или письмо — еще в 2002 году Гренада выпустила серию знаков почтовой оплаты с портретом Клум и слоганом "Открой для себя красоту марок".

## 52 КАТРИН ДЕНЁВ

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1943 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** кинодива

Помнишь "Шербурские зонтики"? Этого достаточно. Впрочем, и другие 70 фильмов, в которых снялась Денёв, тоже хороши.



## 53. Екатерина Гусева

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1976 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** жена Белого

Девочка со скрипкой в окне дачи напротив, мечта молодого гангстера со сложной судьбой. Она же — Катя Татаринова из мюзикла "Норд-Ост". Тьфу-тьфу-тьфу, хорошо, что 23 октября 2002 года у Кати был выходной.

## 50 ПРИЯНКА ЧОПРА

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1982 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** индийская красавица

В детстве болела астмой и мечтала стать программистом. Но выросла красивой девочкой, и дальше понеслось: мисс Индия, мисс мира, звезда Болливуда. Говорит, что хотела бы стать похожей на Индиру Ганди.

## 54 ДЖЕННА ДЖЕЙМСОН

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1974 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** порноактриса, продюсер, предприниматель

**27 профессиональных наград, неофициальный титул "Королева порноиндустрии" — достаточное основание для попадания в наш рейтинг.**

# 55

## ШАРЛИЗ ТЕРОН

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1975 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** кинодива наших дней

Обычное дело — чтобы красотку стали воспринимать в качестве серьезной актрисы, ей пришлось стать уродиной. Поправиться на 14 кг, наложить на лицо тонны грима, вставить контактные линзы — таков рецепт "Оскара" от Шарлиз Терон. А после "Монстра" можно вернуться в прежнюю форму. Теперь-то никто не скажет, что Шарлиз — Мэрилин Монро наших дней.

**ДРУГОЕ МНЕНИЕ**

## САМЫЕ КРАСИВЫЕ ЖЕНЩИНЫ МИРА – 2012

**АВТОРЫ:** журнал People, США

1. **Бейонсе,** певица
2. **София Вергара,** актриса
3. **Шарлиз Терон,** актриса
4. **Лили Коллинз,** актриса
5. **Мэделин Стоу,** актриса
6. **Кристина Хендрикс,** актриса
7. **Мишель Уильямс,** актриса
8. **Пола Пэттон,** актриса
9. **Миранда Ламберт,** певица
10. **Кейт Миддлтон,** герцогиня Кембриджская

Если забыл, как они выглядят, иди на people.com

### 57. Грейс Келли

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1929–1982
**РОД ЗАНЯТИЙ:** принцесса из сказки

Играла с Кларком Гейблом, снималась у Альфреда Хичкока, потом встретила прекрасного принца и стала княгиней Монако. Сказочная жизнь, закончившаяся, правда, на дне горной пропасти. Зато теперь династия Гримальди имеет самых красивых наследников среди правящих домов Европы.

### 56. Ирина Шейк

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1986 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** миссис Роналду?

Да, в футбол русские играют не очень-то. Зато в любом заштатном городке, да хоть в Еманжелинске Челябинской области, у них найдется подруга для любого нападающего.

## 58. Мата Хари

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1876–1917
**РОД ЗАНЯТИЙ:** авантюристка

Дочь голландского торговца шляпами Маргарета Гертруда Зелле служила наездницей в цирке, выдавала себя за индийскую принцессу, танцевала экзотический стриптиз для узкого круга ценителей. Работала одновременно на разведки Германии и Франции (противников в Первой мировой), за что и получила 11 пуль от французской контрразведки. Двенадцатый солдат, участвовавший в расстреле, с ролью не справился — упал в обморок.

## 59 ТАМАРА ЭККЛСТОУН

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1984 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** дочь Берни

**Продюсер, красавица, телекомментатор, наследница мотора F1 Берни Экклстоуна. Девушка с характером: "Не надо сравнивать меня с Пэрис Хилтон. Я хочу запомниться не тем, что вышла из машины без трусиков..."**

## 60 МИШЕЛЬ ЙЕО ЧУ-КЕН

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1962 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** опасная женщина

**Самая высокооплачиваемая и популярная актриса Азии, ты знаешь ее по ролям в картинах "Завтра не умрет никогда" и "Крадущийся тигр, затаившийся дракон". Единственная женщина в мире, которой Джеки Чан позволяет самой ставить трюки в его фильмах.**

## 61. Айшвария Рай

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1973 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** актриса, модель

С такой фамилией, внешностью и титулом "мисс мира – 94" можно бы спокойно стричь купоны. Однако Айшвария: владеет английским, тулу, бенгали, маратхи, хинди и тамильским языком; изучала архитектуру; снялась в 43 фильмах; заседала в жюри Каннского фестиваля; служит послом доброй воли ООН.

## 62 НАТАЛИЯ БЕЛОХВОСТИКОВА

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1951 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** актриса

**Кто все советское детство каждый год 8 марта смотрел "Принцессу цирка" по телевизору, тот знает, как выглядит женщина, из-за которой князья становятся акробатами.**

### 63. Анна Семенович

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1980 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** певица, актриса, фигуристка, телеведущая

Наши российские коллеги по секрету рассказали нам, что главный редактор тамошнего Men's Health Кирилл Вишнепольский лишь однажды изменил себе, сперев у супруги женский журнальчик, и то лишь потому, что на его обложке было написано "Настоящая ли грудь у Семенович?". Нет, ну правда, интересно же.

## 64 БРИТНИ СПИРС

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1981 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** нимфетка

Набоков был гением: он придумал Лолиту. Она зажила своей жизнью и будет приходить в этот мир в разных обличьях до конца времен. Вспомни Бритни в образе Лолиты-1999: девичий румянец, школьная юбочка, порочные движения — и вот уже на всех континентах продано 26 млн копий альбома ...Baby One More Time. А еще мы узнали, как могла сложиться судьба Долорес Гейз в продолжении романа.

## 65 РИТА ХЕЙВОРТ

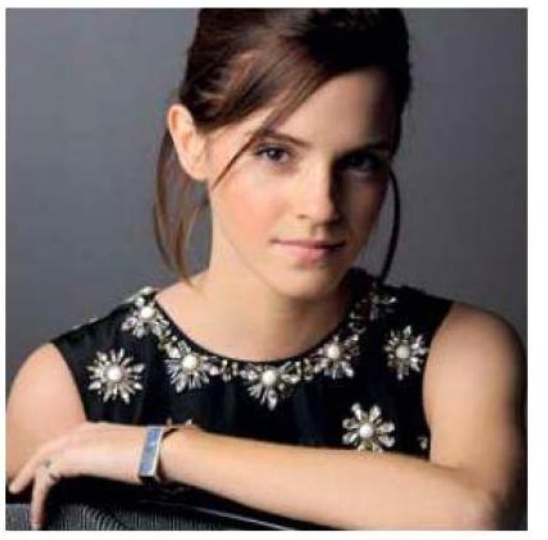
**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1918–1987
**РОД ЗАНЯТИЙ:** лицо на стене

У нас мало что знают об этом эротическом идоле, которому в 40-е поклонялся весь Голливуд. Что ж, вот тебе доказательство того, что Рита вошла в массовое подсознание: литературная основа одного нашего любимого фильма (догадайся какого), написанная Стивеном Кингом, называлась "Рита Хейворт, или Побег из Шоушенка". Дыру в стене камеры, через которую бежал главный герой, прикрывали постером актрисы.

## 66. Дита фон Тиз

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1972 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** танцовщица, фотомодель, актриса

Дита очаровательна и порочна. Но чтобы занять приличное место в нашем рейтинге, недостаточно плясать в бокале мартини и украшать собой обложку книги "Чарующее искусство японского бондажа".



## 67 ЭММА УОТСОН

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1990 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** Гермиона

Ты, может, и не заметил, а меж тем сотни миллионов мальчиков, для которых Эмма Уотсон играла идеал боевой подруги в "Гарри Поттере", уже стали молодыми мужчинами. Эта армия еще приведет Гермиону Грейнджер на вершины секс-чартов.

## 68. Дарья Клишина

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1991 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** прыгунья в длину

**"Пусть это будет один цветок, но он обязательно должен быть. Это не обручальное кольцо, а всего лишь милый жест", – наставляла в одном из интервью Даша Клишина. К тебе, Даша, мы бы приехали на камазе, заполненном орхидеями. Только позови.**

## 69 УРСУЛА АНДРЕСС

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1936 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** девушка Бонда

Ныряльщица за ракушками из первого бондовского фильма — "Доктор Ноу". Навеки установила стандарт сцены "Сексапильная актриса выходит на берег моря вся мокрая". (Выход Холли Берри из "Пароль: "Рыба-меч" забудь — это жалкое эпигонство.)


70 ПАМЕЛА АНДЕРСОН
ГОДЫ ЖИЗНИ: 1967 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: фотомодель, актриса
Ей бы скрыться с глаз долой еще лет десять назад, не пугать детей увядшими прелестями. Но 14 обложек американского Playboy — это все-таки достижение, которое уже ничем не испортишь.
www.MensHealth.com.ua
MH

## 71. Лиля Брик

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1891–1978
**РОД ЗАНЯТИЙ:** муза авангарда

“Если б так поэта измучила, он любимую на деньги б и славу выменял, а мне ни один не радостен звон, кроме звона твоего любимого имени”, — писал Владимир Маяковский Лиле Брик в 1916 году. Кстати, первая нашумевшая на территории СССР “любовь втроем” случилась именно с этими персонажами — Маяковский, Лиля и ее странноватый муж Осип семь лет прожили одной семьей.

## 73 Эшлин Брук

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1985 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** фотомодель, порноактриса

**У тебя с Эшлин было? Вот и у нас было. Жаль, что она об этом не знает.**

## 72. Твигги

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1949 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** протохипстерша

**Если тебе не нравится, что многие современные девушки похожи на тростинку (а даже если и нравится), скажи спасибо Лесли Хорнби. В 60-х она взбудоражила сначала Лондон, а потом и весь мир, расширив представления о канонах женской красоты. Кстати, первая в истории супермодель.**

## 74 Чжао Вэй

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1976 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** актриса, певица

Ты знаешь ее как храбрую Хуа Мулань из одноименного фильма 2009 года. Если же ты китаец, она запомнилась тебе как голос принцессы Фионы из “Шреков”. Ну и как главная актриса миллиардной страны.

## 75. Анна Нетребко

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1971 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** оперная дива

Сразу представил себе массивную тумбочку в платье-чехле, с прической “ткачиха-ударница”? А вот и нет. За разрыв шаблона бывшая солистка хора “Кубанская пионерия” входит в наш рейтинг, но за шашни с баритоном из Уругвая занимает в нем не самое высокое место.

# 76 БРИЖИТ БАРДО

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1934 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** кинозвезда, защитница животных

Разве мы могли не отдать дань уважения женщине, которая вывела на мировую сцену купальники бикини? "И Бог создал женщину", конечно, хороший фильм, но без него можно прожить. А как не умереть со скуки на пляже, если все вокруг — в комбидресах?

## 77. Рената Литвинова

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1967 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** Офелия

Никак не поймем, медсестра Офа из "Трех историй" Киры Муратовой — странная, ломаная, гипнотическая, возвышенная идиотка — это актерская маска или Рената Муратовна и впрямь говорит таким голосом? Как бы то ни было, Литвинова — последняя в нашем кино дива образца 30–60-х.

# 78 ЛАНА ДЕЛЬ РЕЙ

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1986 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** неправильная поп-звезда

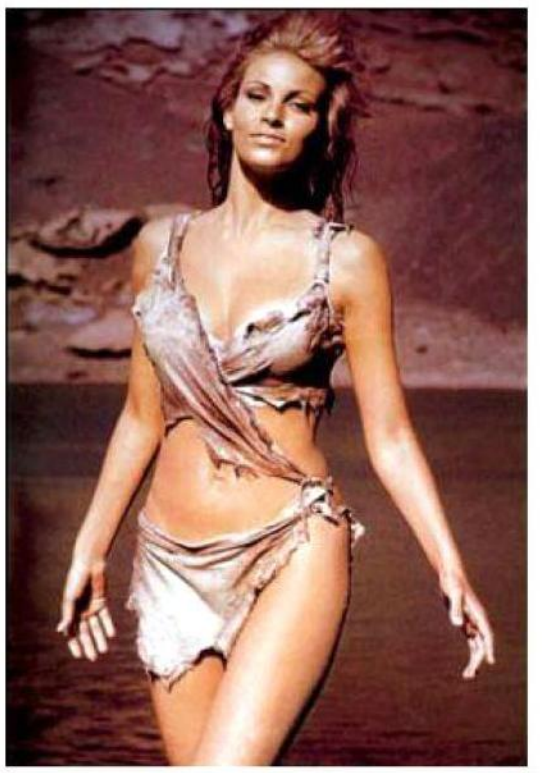
Эта девочка проживает жизнь звезды наоборот. В 14 лет ее лечили от алкогольной зависимости, а в 25 она получила Q Awards в номинации "Лучший новичок". Что дальше? Пойдет на уроки вокального мастерства?

79

## ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1969 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** мисс Гитара

Актриса, певица, танцовщица, модельер, продюсер, ресторатор... Но нам запомнились в первую очередь упорные слухи, что Дженнифер застраховала на $27 млн свою задницу (а точнее бедра, придающие ее фигуре соблазнительные очертания гитары). Даже если это ложь, то очень характерная.



## 80. Ракель Уэлч

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1940 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** секс-бомба 70-х

Так и рождаются архетипы, которые потом десятилетиями живут в массовом сознании. Помнишь: “Миллион лет до нашей эры”, соблазнительная дикарка Лоана, трусики из шкур...

## 81 ЭЛИЗАБЕТ ТЕЙЛОР

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1932–2011
**РОД ЗАНЯТИЙ:** шикарная женщина

Конечно, Клеопатра из одноименного фильма 1963 года. А еще — восемь браков и четверо детей, пристрастие к крупным бриллиантам, меховым боа и эксцентричным поступкам. Например, в июне 1976 года Элизабет предлагала себя в заложницы вместо 260 пассажиров рейса Air France, угнанных палестинскими террористами в Уганду и томившихся в аэропорту Энтеббе.

## 82 КЭТЛИН ТЁРНЕР

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1954 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** Джессика Рэббит

**Начинала со съемок в эротических триллерах, но в историю вошла как голос роковой и прекрасной Джессики Рэббит из "Кто подставил кролика Роджера".**

ДРУГОЕ МНЕНИЕ

## САМЫЕ ВЛИЯТЕЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ МИРА – 2012

**АВТОРЫ:** журнал Forbes, США

1. **Ангела Меркель,** канцлер ФРГ
2. **Хиллари Клинтон,** госсекретарь США
3. **Дилма Руссефф,** президент Бразилии
4. **Мелинда Гейтс,** американская бизнесвумен
5. **Джилл Абрамсон,** исполнительный редактор ИД The New York Times
6. **Соня Ганди,** лидер Индийского национального конгресса
7. **Мишель Обама,** первая леди США
8. **Кристин Лагард,** директор-распорядитель Международного валютного фонда
9. **Джанет Наполитано,** министр национальной безопасности США
10. **Шерил Сандберг,** член совета директоров Facebook

Весь список властных женщин – на forbes.com

## 83. Наталья Гончарова-Пушкина-Ланская

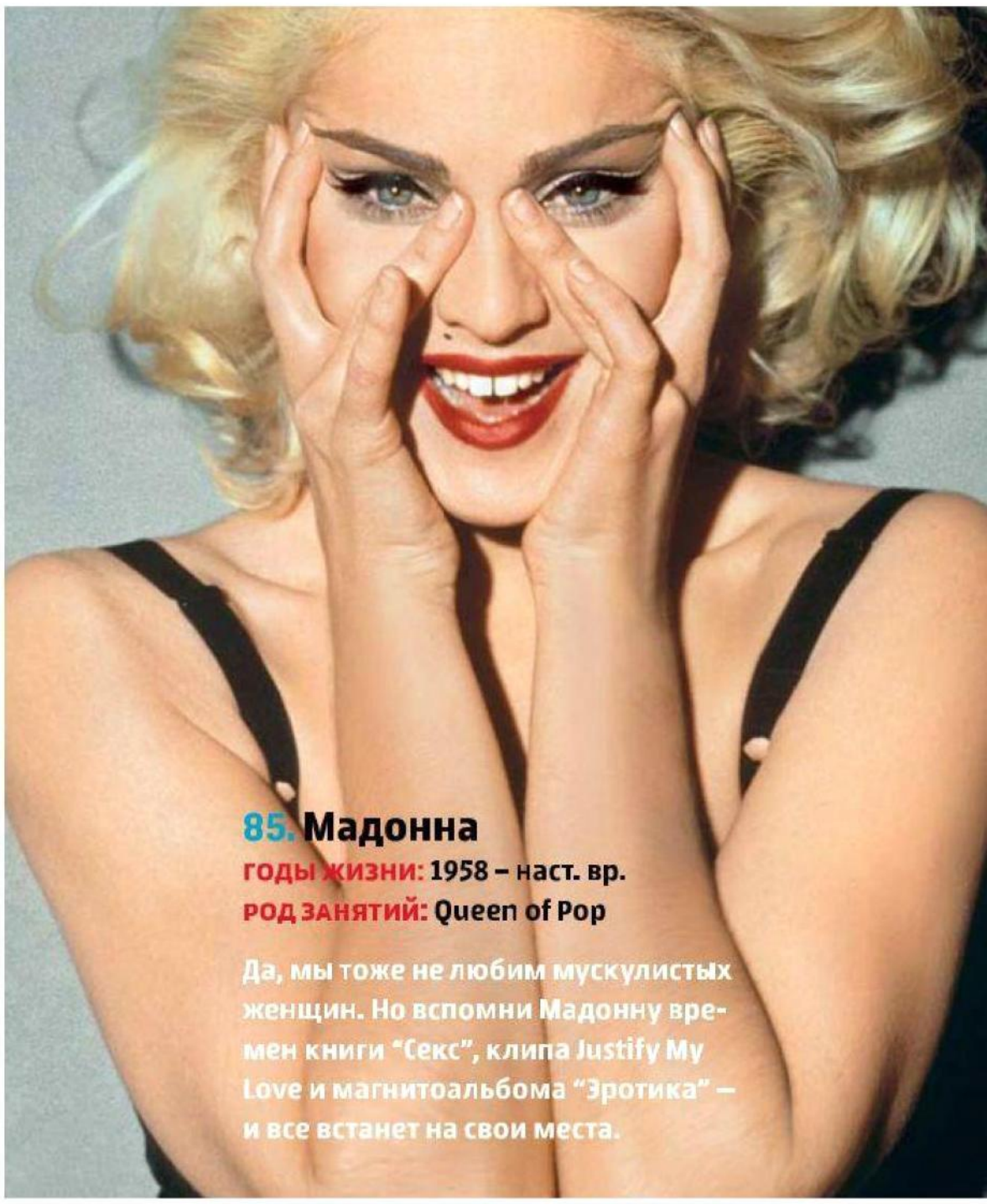
**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1812–1863
**РОД ЗАНЯТИЙ:** муза

"Необыкновенно выразительные глаза, очаровательная улыбка и притягивающая простота в общении, помимо ее воли, покоряли всех. Не ее вина, что все в ней было так удивительно хорошо", — писал о Наталье Николаевне современник. Женщина, родившая четверых детей Пушкину, а затем и погубившая его.

## 84 СВЕТЛАНА СВЕТЛИЧНАЯ

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1940 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** девушка в халатике с перламутровыми пуговицами

Удивительный пример полного соответствия Ф.И.О. актрисы ее экранному образу. Первая роковая соблазнительница в истории советского кино (ты можешь забыть таблицу умножения, но Анна Сергеевна из "Бриллиантовой руки" останется с тобой до гробовой доски).



## 85. Мадонна

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1958 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** Queen of Pop

**Да, мы тоже не любим мускулистых женщин. Но вспомни Мадонну времен книги "Секс", клипа Justify My Love и магнитоальбома "Эротика" – и все встанет на свои места.**

## 86 АЛЬБИНА ДЖАНАБАЕВА

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1979 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** виагра

Спасибо Украине, Казахстану и городу Городище Волгоградской области, Дмитрию Костюку и братьям Меладзе, изобретателям электричества и звукозаписи — за то, что теперь у нас есть Альбина.

## 87. Фрида Пинто

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1984 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** индийская кинозвезда

Белый мир привередлив. Чтобы стать той девочкой, которая всегда играет индусок в международных фильмах, мало родиться в Индии — нужно иметь португальские корни, получить хорошее католическое образование и жить в Нью-Йорке. Впрочем, как мы помним по "Миллионеру из трущоб", Фрида еще и неплохая актриса.

## 88 САЛЬМА ХАЙЕК

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1966 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** актриса, певица, продюсер, режиссер

Дислексик, нелегальный иммигрант и вместе с тем — самая успешная латиноамериканская актриса в истории кино.

## 89. Анна Самохина

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1963–2010
**РОД ЗАНЯТИЙ:** несостоявшаяся дива

Последняя красавица советского кино. Посмотреть на ее Риту в "Ворах в законе" (1988) в кино пришло 39,5 млн человек. Жаль, что последовавший вслед за взлетом Самохиной развал советского кинематографа не дал ей реализоваться в полной мере.

## 90 МИЛЛА ЙОВОВИЧ

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1975 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** охотница на зомби

Родилась в Киеве, в детский сад ходила в Днепропетровске. Модель, актриса, певица и просто красавица. Три раза номинировалась на "Золотую малину" как худшая актриса, но нас это мало интересует.

## 91. Ирина Алферова

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1951 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** актриса советского кино

"Та встреча не чета простой удаче. Была любовь и было все иначе. И вот среди друзей я, как в пустыне. И что мне от любви осталось ныне, только имя: Констанция, Констанция, Констанция, Констанция. Констаа-а-а-а-нция... Констанция, Констанция, Констанция, Констанция, Констанция, Констанция..."

92

## ГУН ЛИ

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1965 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** актриса

Единственная известная нам китайская актриса, имеющая награды Каннского, Берлинского и Венецианского фестивалей.
И красивую грудь.

# 93 ДЖЕЙН ФОНДА

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1937 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** актриса, модель, писатель, продюсер, общественная активистка, физкультурница

**Твоей первой эротической телепередачей были утренние сеансы аэробики, транслировавшиеся по советскому ТВ? Скажи спасибо Джейн Фонде, чьими усилиями эта странная физкультура обрела всемирную популярность. Что касается собственной сексуальности Джейн, то вот анонс одного из ее фильмов конца 60-х: "Искательница сексуальных приключений Барбарелла путешествует по Вселенной. Она встречается с представителями рас и цивилизаций самой разнообразной внешности и несет им всем любовь..."**

ДРУГОЕ МНЕНИЕ

## САМЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ МУЖЧИНЫ ПЛАНЕТЫ – 2012

**АВТОРЫ:** журнал People, США

1. **Ченнинг Татум,** актер
2. **Блэйк Шелтон,** певец
3. **Крис Хемсворт,** актер
4. **Макс Гринфилд,** актер
5. **Бен Аффлек,** актер
6. **Ричард Гир,** актер
7. **Мэтт Бомер,** актер
8. **Оскар Писториус,** спортсмен
9. **Дензел Вашингтон,** актер
10. **Дэмиэн Льюис,** актер

Все их самодовольные физиономии выложены на people.com

## 94. Грета Гарбо

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1905–1990
**РОД ЗАНЯТИЙ:** кинозвезда

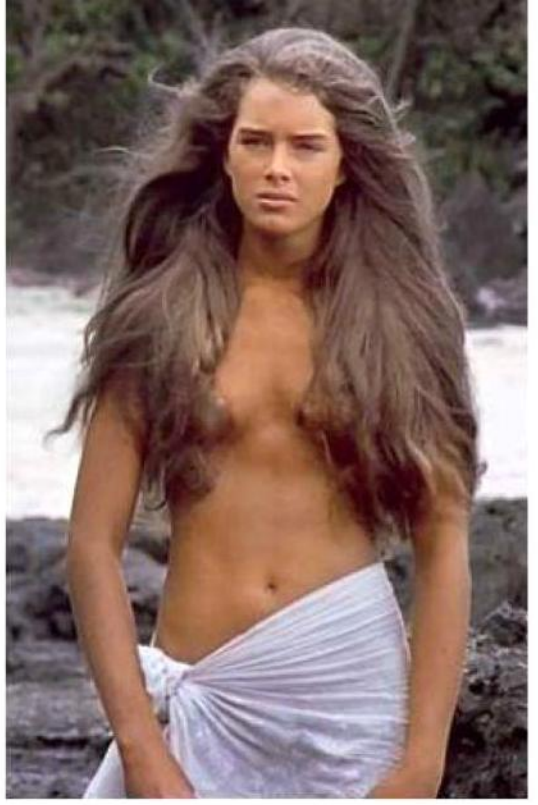
Ослепительная шведка заслужила наше уважение не столько своей внешностью, сколько своим решительным ответом на вопрос "Что делать, когда эта внешность начнет тускнеть". Никаких ботоксов и золотых нитей, никаких накачанных губ и молодых любовников — в 36 лет Грета решительно порвала с кино и исчезла с радаров. В последующие 48 лет она не дала ни одного интервью, не провела ни одной фотосессии и не спасла от мучителей ни одного морского котика.

## 95. Шэрон Стоун

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1958 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** секс-бомба

Роль писательницы Кэтрин Трэмелл предлагали Ким Бейсингер, Джулии Робертс, Мэг Райан, Мишель Пфайффер. Но только Шэрон согласилась сняться в той самой сцене: в белом платье и с аккуратной прической, пускает колечки дыма в лицо полицейским и медленно перекладывает ногу на ногу, демонстрируя полное отсутствие нижнего белья. Ну и где теперь та Мэг Райан?

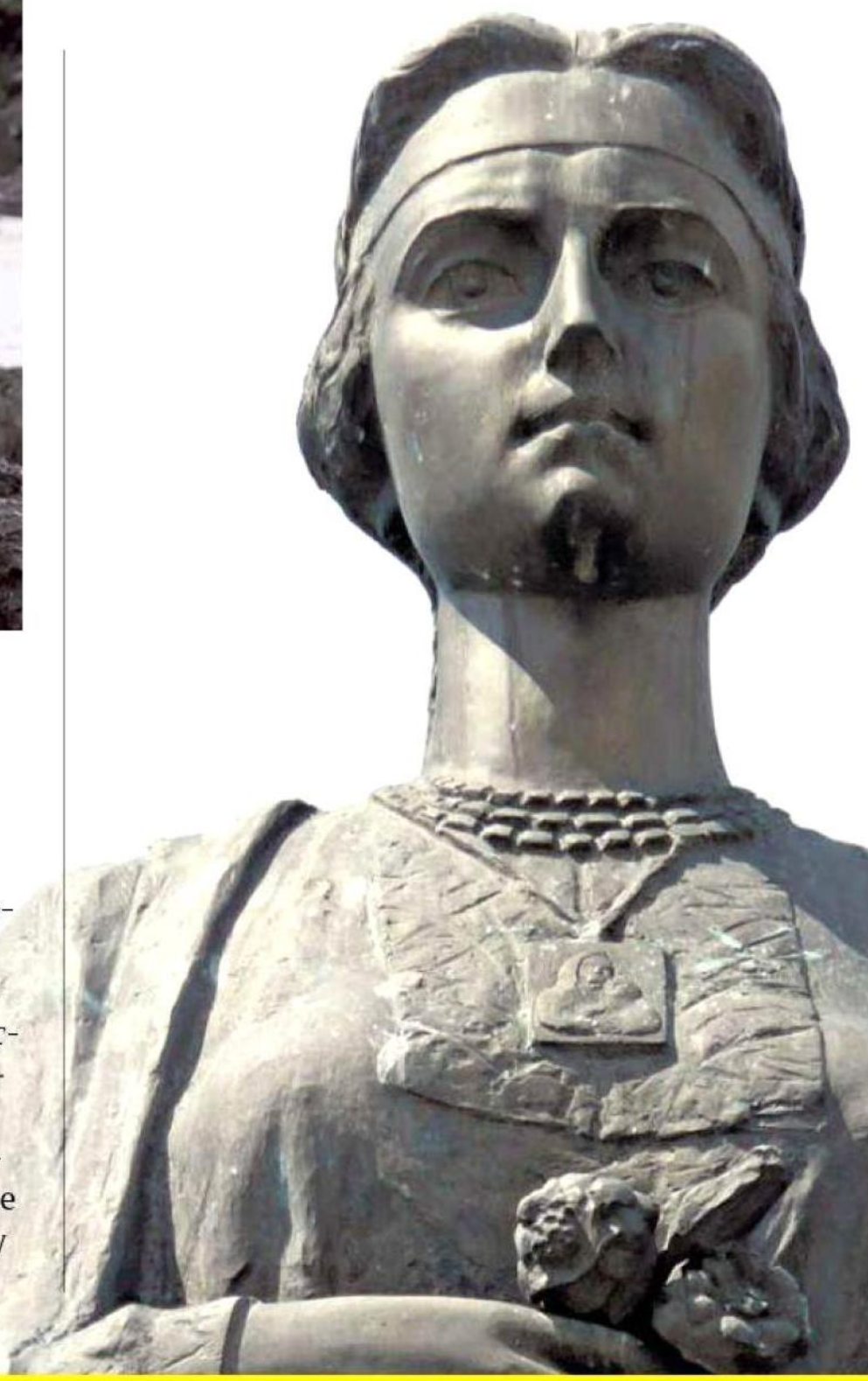
ФОТО: LEGION-MEDIA, FOTOBANK, AP, REUTERS, РИА НОВОСТИ, FOTODOM, CORBIS/ФСА, ИТАР-ТАСС, KINOPOISK.RU



## 96. Брук Шилдс

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1965 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** нимфетка

Странные царили нравы 40 лет назад — то ли наивные, то ли распущенные. Десяти лет от роду Брук уже снималась полностью обнаженной для Playboy, а в 14 играла роль подростка, познающего плотскую любовь. Сейчас времена построже — та самая "Голубая лагуна" не рекомендована к просмотру лицам младше 16 лет.



# 99 РОКСОЛАНА

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** ок. 1506–1558
**РОД ЗАНЯТИЙ:** султанша

Вот на что способна энергичная женщина, не лишенная внешней привлекательности: из рабыни и наложницы Роксолана превратилась в любимую (и по факту единственную) жену султана Османской империи, его главного политического советника и мать его шести детей, а к настоящему моменту — и в главного персонажа многочисленных турецко-украинских сериалов.

# 97 ЛОРЕН БЭКОЛЛ

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1924 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** вечная дива

Единственная героиня Золотого века Голливуда, дожившая до наших дней. И как дожившая! Впервые блеснув на экране в 1944-м, последний свой пучок кинопремий за конкретную роль она получила 52 года спустя (Ханна Морган в "У зеркала два лица").

## 98. Джейн Биркин

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1946 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** женщина-сумочка

Это она в Je t'aime... moi non plus, дуэте с Сержем Генсбуром, стонала так, что у подростков волосы становились дыбом. И это она стояла у истоков той сумочки, которая служит фетишем всех женщин и жупелом всех мужчин на планете.

# 100 МАРГАРИТА ТЕРЕХОВА

**ГОДЫ ЖИЗНИ:** 1942 – наст. вр.
**РОД ЗАНЯТИЙ:** киноактриса

В конце 70-х имя Маргариты Борисовны писали на заборах. Какие времена были, какие женщины!

СПОРТ

# ВЕЛИКИЙ? УЖАСНЫЙ

Ровно 10 лет назад, 22 февраля 2003 года, Майк Тайсон одержал свою последнюю победу на профессиональном ринге. Мы попросили спортивного обозревателя Джейми Джексона объяснить нам, как и почему один из величайших боксеров мира стал тем, кем он есть сейчас, — всеобщим посмешищем.

**МАЙК ТАЙСОН**

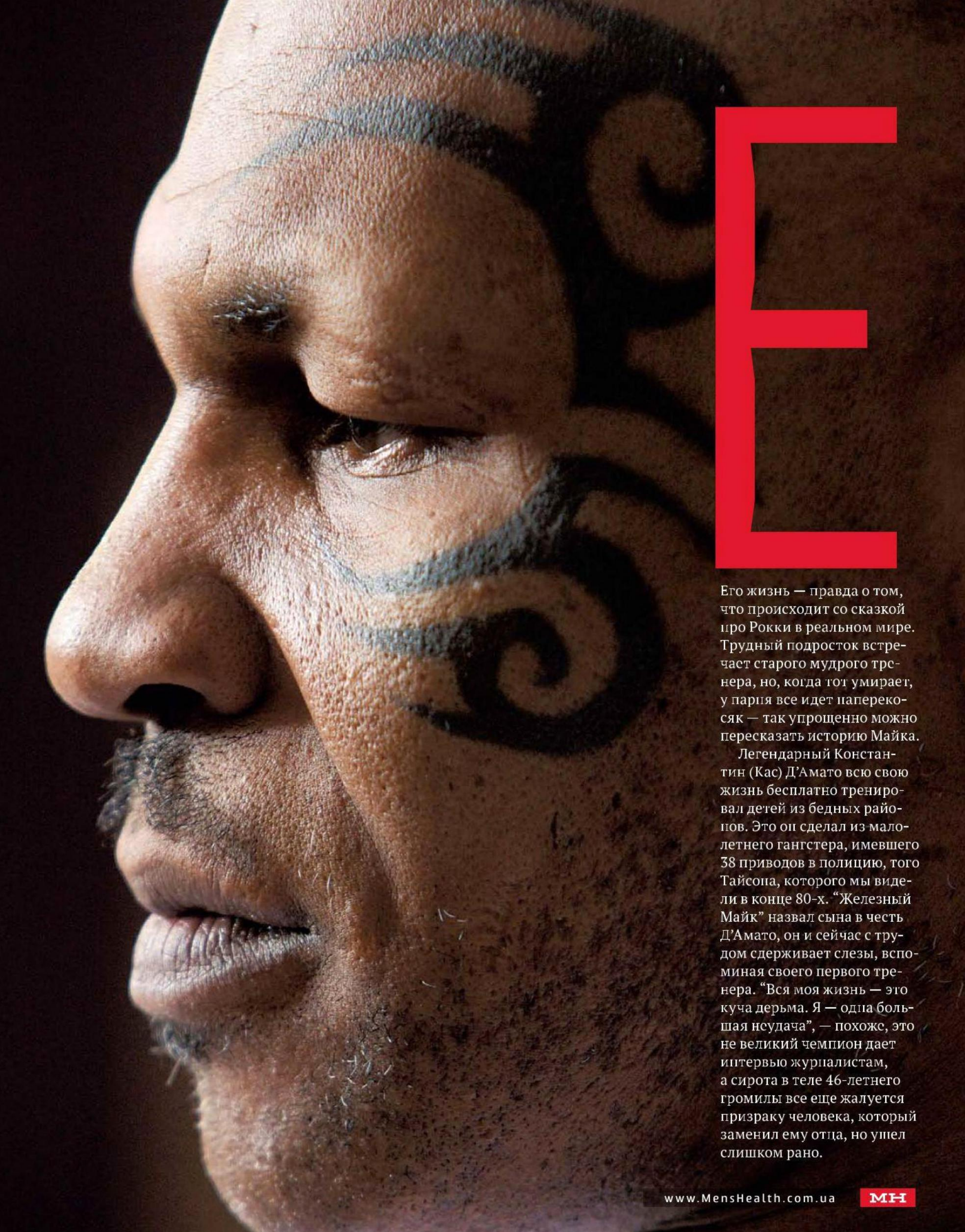
**ДАТА РОЖДЕНИЯ:** 30.06.1966

**СТОЙКА:** ортодокс

**ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ:** супертяжелая (свыше 91 кг)

**РОСТ:** 178 см

**ДОСТИЖЕНИЯ:** самый молодой чемпион мира в тяжелом весе (в 20 лет); самый молодой абсолютный чемпион мира в тяжелом весе (в 21 год); единственный человек, который смог выиграть нокаутом в первом раунде три чемпионских боя против действующих чемпионов; боксер, затративший наименьшее время с момента дебюта на завоевание титулов чемпиона и абсолютного чемпиона мира в супертяжелом весе (1 год 8,5 месяцев и 2 года 5 месяцев соответственно); первый и единственный абсолютный чемпион, который завоевал три основных титула последовательно один за другим; автор самого быстрого нокаута на юношеских Олимпийских играх (8 секунд).



# F L

Его жизнь — правда о том, что происходит со сказкой про Рокки в реальном мире. Трудный подросток встречает старого мудрого тренера, но, когда тот умирает, у парня все идет наперекосяк — так упрощенно можно пересказать историю Майка.

Легендарный Константин (Кас) Д'Амато всю свою жизнь бесплатно тренировал детей из бедных районов. Это он сделал из малолетнего гангстера, имевшего 38 приводов в полицию, того Тайсона, которого мы видели в конце 80-х. "Железный Майк" назвал сына в честь Д'Амато, он и сейчас с трудом сдерживает слезы, вспоминая своего первого тренера. "Вся моя жизнь — это куча дерьма. Я — одна большая неудача", — похоже, это не великий чемпион дает интервью журналистам, а сирота в теле 46-летнего громилы все еще жалуется призраку человека, который заменил ему отца, но ушел слишком рано.

## КРОВЬ

В том, уже далеком, 2003-м я из любопытства съездил в самую неблагополучную часть нью-йоркского Бруклина — Браунсвилл. Был холодный октябрьский вечер; темно, дождь, у каждого прохожего такое лицо, будто за пазухой у него — финский нож. Я смотрел на многоэтажную трущобу, от которой буквально на глазах отваливались куски, и у меня не было вопросов, почему из обитателя этого гетто получился неконтролируемый истерик, отгрызающий уши противнику. Наркоман, отсидевший за изнасилование. Банкрот, растративший $300 млн на женщин, вещества и ручных тигров. Вопрос был в другом: тот блестящий апперкот, отправивший Майкла Спинкса в нокаут на 91-й секунде поединка (помнишь июнь 1988-го?), — он-то откуда?

В Браунсвилле, в той самой трущобе, Майк провел почти все свое детство. Он был младенцем со слабыми легкими, потом — толстым пацаном, которого задирали старшие. Его били и грабили, но он терпел, пока однажды чаша терпения не переполнилась кровью: на глазах девятилетнего Майка его голубю (мальчик увлекался разведением птиц) просто оторвали голову. До этого никогда не дравшийся Тайсон кинулся на обидчика и одержал свою первую в жизни победу, чем заслужил уважение окрестных хулиганов.

С ними-то и станет проводить время будущий боксер. Первый из многих арестов случился, когда ему было всего 10. Майк нападал на старушек, совершал ограбления, палил из пистолета на людях. Закончилась карьера малолетнего гангстера закономерно: в 13 лет Тайсона отправили в Трионскую исправительную школу (Джонстаун, штат Нью-Йорк). Возможно, это была самая большая удача в его жизни.

## ПОТ

Именно в Трионе Кас Д'Амато увидел, как Майк боксирует. Тренер поселил Тайсона у себя и даже оформил официальную опеку над ним — настоящего отца Майк и не помнил, а мать его была наркоманкой и вскоре умерла.

Из детской компании Майка практически никто не уцелел — его друзья садились в тюрьмы или умирали, в том числе и у него на глазах. Тайсона спасло то, что его вовремя заключили тоже в своего рода клетку — бокс сузил реальность парня до очерченного канатами пространства ринга. Другое дело, что у Каса Д'Амато не было задачи вырастить хорошего человека — ему нужен был боксер-победитель.

"Майка воспитали эгоистом, — рассказывает помогавший ему в тренировках Тедди Атлас. — Я помню, как мы сидели на кухне Каса; принесли две тарелки со спагетти: одну — для Майка, вторую — для другого бойца. Покончив со своей порцией, Тайсон нацелился на чужую. Его попытались остановить: "Не бери". Но Кас лишь отмахнулся: "Майк, ты — следующий чемпион мира. Ешь". Это был плохой урок". А позже Д'Амато уволил Атласа, когда тот пожаловался, что Тайсон домогался его юной родственницы.

Стив Лотт, человек, который был в углу Тайсона на большинстве его боев в 80-е, оправдывает Д'Амато: "Ранние годы — это просто история ужасов. Касу приходилось использовать все свое терпение — каждую каплю, — потому что Майк был животным".

## ДЕНЬГИ

"Когда я прохожу к рингу, я не свожу глаз с противника, я не могу дождаться, когда доберусь до него", — говорил Майк. 22 ноября 1986 года он "добрался" до чемпиона в тяжелом весе, по версии WBC, Тревора Бербика. Тайсон нокаутировал его во втором раунде, став самым молодым чемпионом в тяжелом весе в истории — в 20 лет и 4 месяца. Но если это и принесло какой-то покой в душу Майка, то ненадолго.

Д'Амато умер за год до боя с Бербиком, и с ростом славы Тайсона основное влияние над ним приобрел промоутер Дон Кинг. Если Кас говорил, что смысл его жизни — это талант Тайсона, то для Кинга на первом (а также втором и третьем) месте стояли деньги, на остальное ему было плевать.

"Как только Дон Кинг завладел им, все захотели свой кусок, — говорит Барри МакГиган, бывший чемпион в полулегком весе. — Он платил зарплаты десяткам нахлебников. Они носили костюмы от Армани и останавливались в лучших отелях. Он был очень щедр".

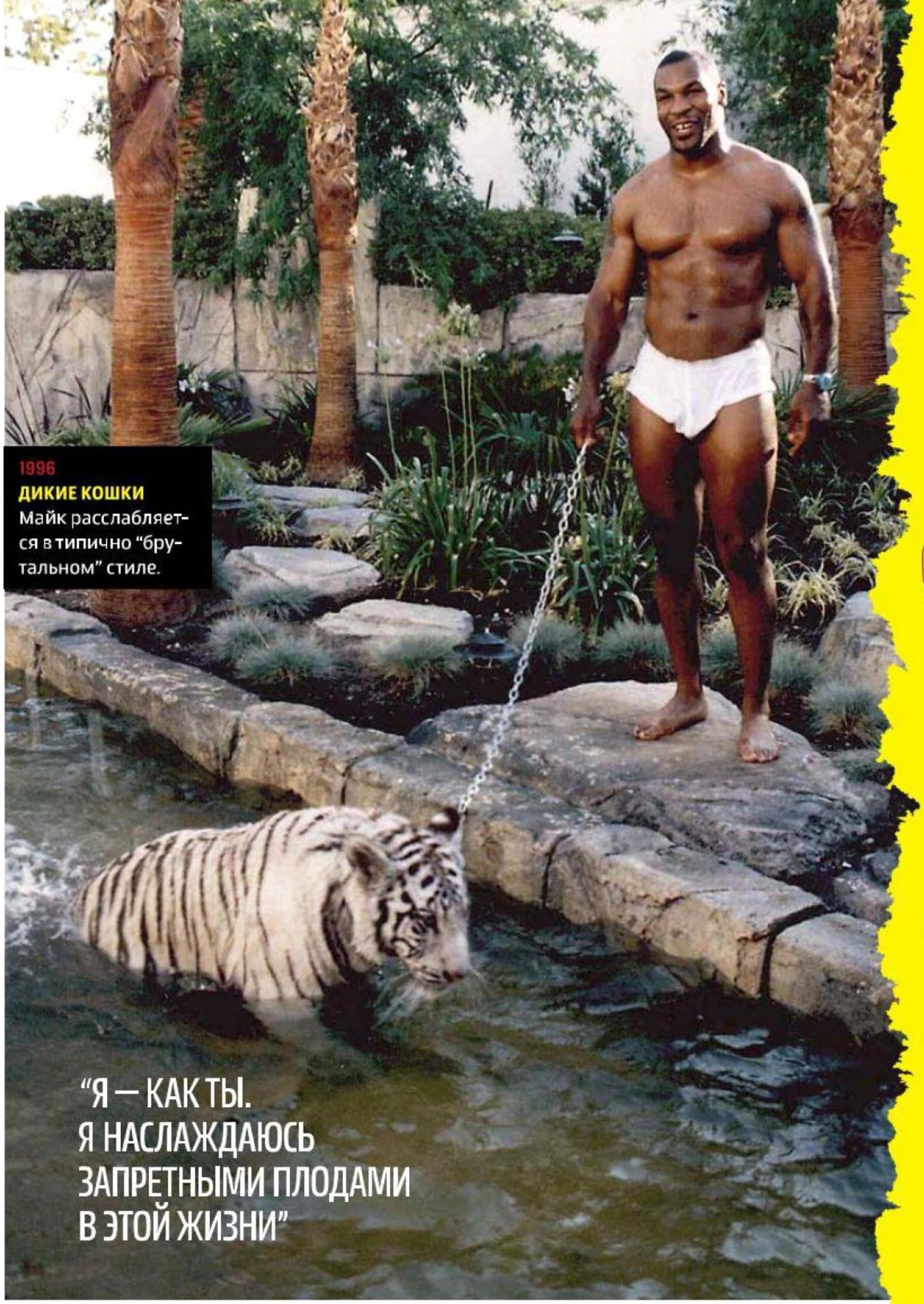
"У Майка Тайсона был дар, — дополняет диагноз спортивный психолог Мартин Перри. — Он был больше чем просто хороший боец. Он поднял спорт на новый уровень — как Шумахер в "Формуле-1" или Федерер в теннисе. Но это может быть как благословени-

1986
**ДИНАМИТ** Побил Тревора Бербика, чтобы стать мировым чемпионом в тяжелом весе в возрасте 20 лет.

1988–1989
**О СЕМЬЕ** После восьмимесячного брака жена Робин Гивенс обвинила Тайсона в домашнем насилии.

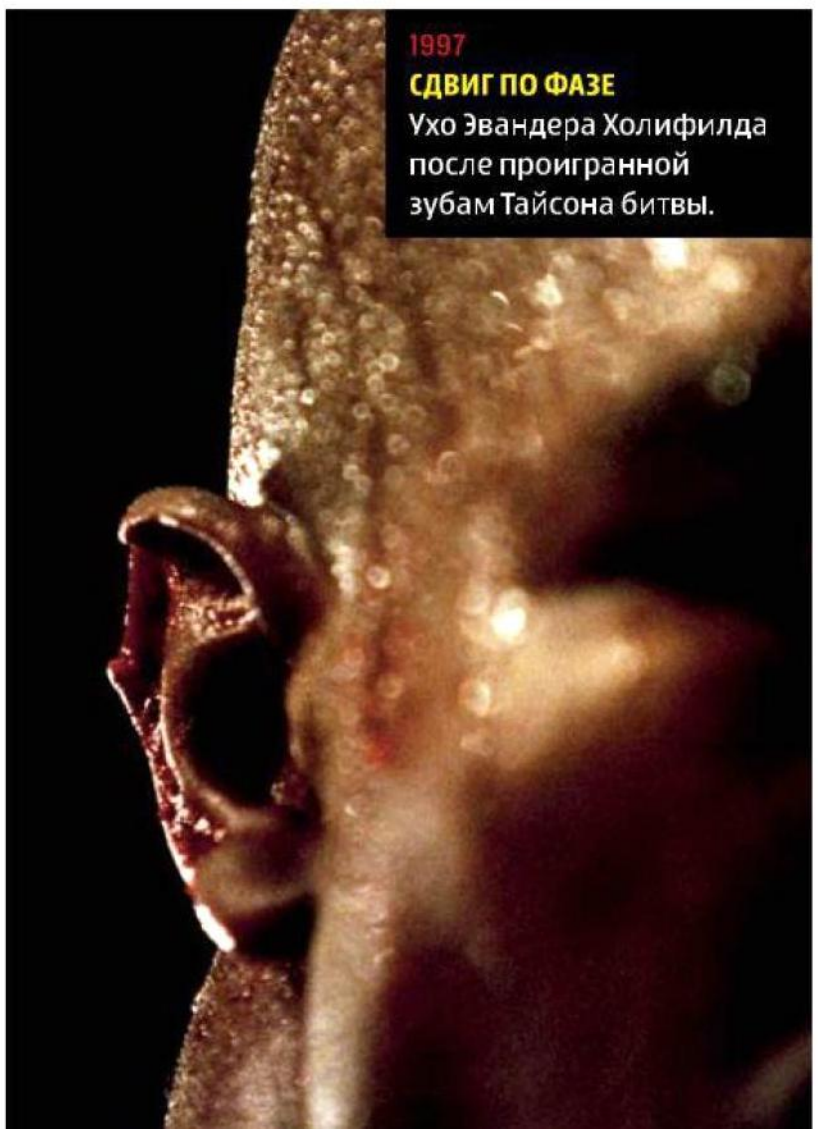
1991
**КАЛИФ НА ЧАС** С промоутером Доном Кингом за несколько дней до ареста по обвинению в изнасиловании.

2005
**НА ЗАКАТЕ** Последний профессиональный бой Тайсона.

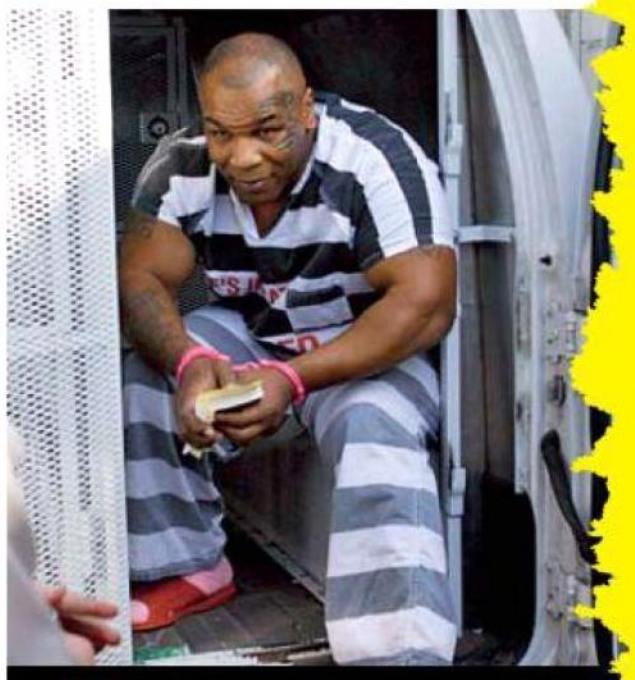


1996
**ДИКИЕ КОШКИ**
Майк расслабляется в типично "брутальном" стиле.

"Я — КАК ТЫ. Я НАСЛАЖДАЮСЬ ЗАПРЕТНЫМИ ПЛОДАМИ В ЭТОЙ ЖИЗНИ"



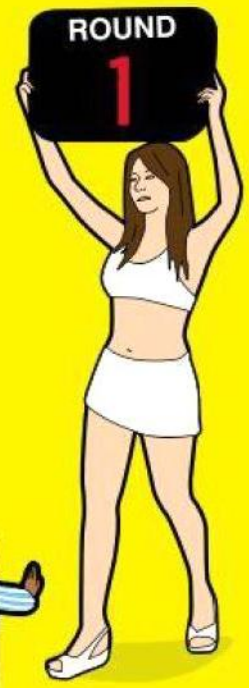
1997
**СДВИГ ПО ФАЗЕ**
Ухо Эвандера Холифилда после проигранной зубам Тайсона битвы.

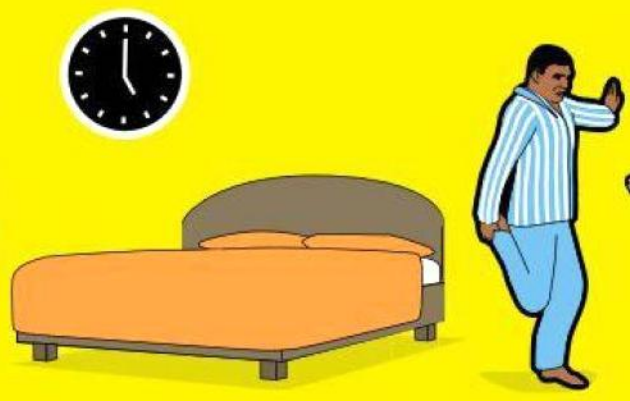


2007
**ВСЕ РАЗВАЛИЛОСЬ** Обвинения в употреблении наркотиков (вождение под воздействием). "Преступление, которое он совершает против себя", — так высказалась защита.

# КАК ГОТОВИТЬ "ЖЕЛЕЗНОГО МАЙКА"

**О тренировочном режиме, которого придерживался Тайсон в 80-е, ходят легенды. Если сможешь управиться хотя бы с частью из этого, похлопай себя по плечу.**



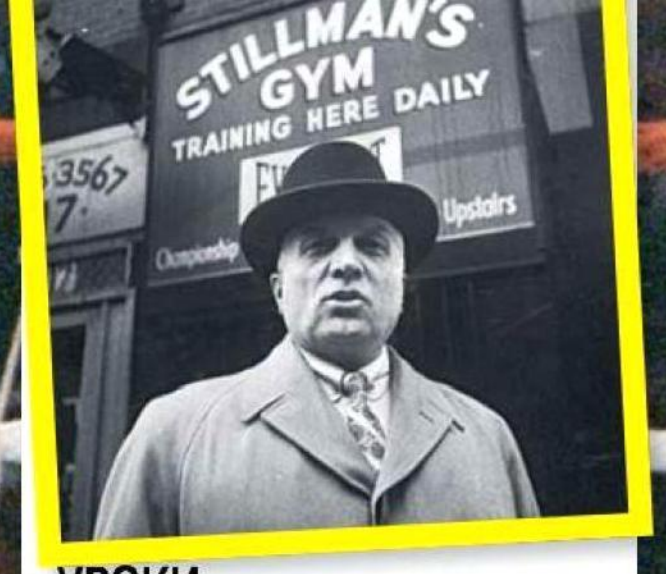
**5:00** Подъем, растяжка, 10 прыжков "на коробку", 10 коротких спринтовых дистанций, 5-километровая пробежка трусцой

**6:00** Душ, возвращение в кровать

**10:00** Подъем, завтрак (каша)

**12:00** Десять 3-минутных раундов спарринга

**14:00** Обед (стейк и паста с фруктовым соком)




## УРОКИ

**Тайсон прошел великолепную школу бокса легендарного тренера Каса Д'Амато, из которой вынес не только умение бить, но и боксерские мудрости. Вот некоторые из высказываний Д'Амато, несколько из добытых им жемчужин.**

- "И герой, и трус испытывает одинаковое чувство — страх. Но герой использует свой страх, проецируя его на противника, в то время как трус бежит прочь".

- "Люди говорят, что бокс — жестокий вид спорта. Но если бы боксеры получали чувствительные удары так часто, как об этом думают люди, то они бы все уже были на пенсии".

- "В течение жизни мужчина находит для себя много способов получать удовольствия и людей, о которых он заботится. А затем Природа начинает отбирать это у него — постепенно, одно за другим. Это Ее способ подготовить тебя к смерти".

- "Утром того дня, когда должен состояться бой, боксер встает и спрашивает: "Как я могу драться? Я не спал всю ночь". Все, что он должен понять, — тот другой парень тоже не спал".

- "Видеть мужчину побежденным — не более сильным оппонентом, а самим собой, — вот настоящая трагедия".

- "Не важно, что человек говорит... Что бы он ни делал, в итоге получится то, к чему он был склонен всегда".

1987
**МУЧИТЕЛЬ**
Тайсон защищает свой титул в бою против олимпийского чемпиона Тайлера Бриггса.

## ФИЛЬМ, ФИЛЬМ, ФИЛЬМ

**Когда актеры играют спортсменов, обычно хочется крикнуть: "Не верю!" Особенно если на экране они изображают не жизнь, а сами поединки и матчи. Поэтому мы выбрали для тебя 3 лучших документальных фильма (снятых в последнее время) о чемпионах. Названия говорят сами за себя.**

**"СЕННА" (2010)**

Представь себе мир, где за людьми постоянно наблюдают камеры, а каждый их шаг фиксируется. Такова жизнь гонщиков "Формулы-1", и именно это позволило снять о погибшем в 1994 году Айртоне Сенне один из лучших спортивных документальных фильмов. Что ж, лучшим гонщикам — лучшие фильмы.

**"ТАЙСОН" (2008)**

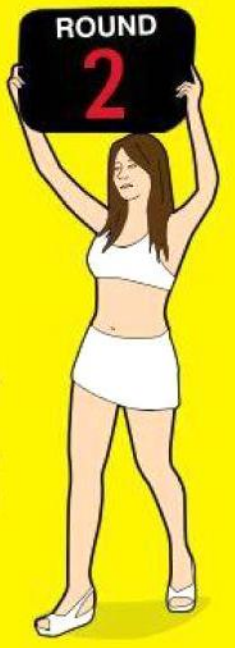
Фильм состоит из разговоров Тайсона с Джеймсом Тобаком — этих людей дружба связывает уже более 25 лет. Получилось, возможно, даже слишком искренне: "Там есть вещи, которых я не должен был говорить. Но и отрицать их я не могу. Я сказал их. И я имел их в виду", — комментирует сам Майк.

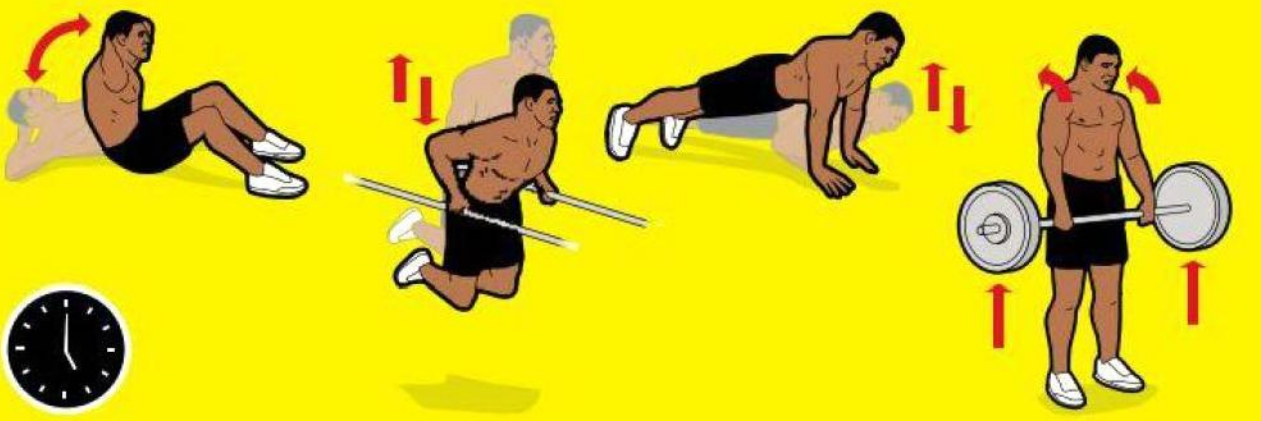
**"МАРАДОНА" (2008)**

Эмир Кустурица снял документальный фильм о своем кумире. Снял так, как умеет только он. Перед тобой еще один бог спорта, сам расшатавший свой Олимп и рухнувший с него, но от этого не переставший быть одним из самых ярких и великих спортсменов прошлого века.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, REX/FOTODOM, AFP/EAST NEWS, CORBIS/FSA, REUTERS

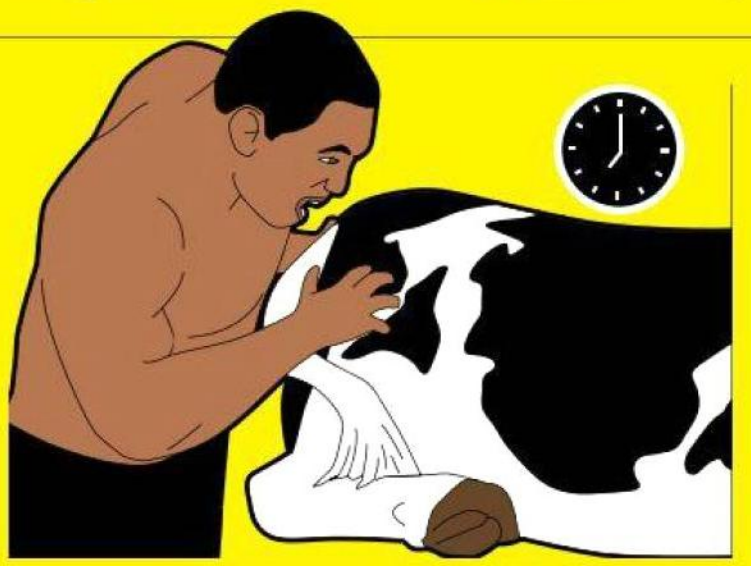
15:00 Работа на ринге, после чего 60 минут упражнений на велотренажере



17:00 2000 подъемов корпуса, 500–800 вертикальных отжиманий на брусьях, 500 отжиманий, 500 шрагов с 30-килограммовой штангой и 10 минут упражнений на шею (все упражнения разделены на 10 подходов: по 200 подъемов корпуса, по 25–40 вертикальных отжиманий на брусьях и т.д.)

19:00 Ужин (стейк и паста с фруктовым соком)



20:00 Еще 30 минут работы на велотренажере, немного отдыха перед телевизором, затем сон

ем, так и проклятием. Ему не хватило стабильности — я говорю о той опоре, которую может дать только полная семья. Такие люди открыты всем, кто хочет наживаться на их талантах".

## НАСИЛИЕ

Возможно, именно желание обрести стабильность заставило Майка в 21 год жениться на актрисе Робин Гивенс. Закончилось это плохо. Конечно, Тайсон сам виноват, но отомстила жена ему жестоко: прямо в эфире ток-шоу, на которое они пришли вместе, она вдруг на всю страну выдала монолог, рассказав, что ее брак — это ад, что муж все время изменяет, бьет ее, а также угрожает ее матери. Представляешь, насколько по-идиотски чувствовал себя сидящий рядом с ней в кадре Майк?

Пресса с удовольствием раздула этот скандал — Тайсон к тому времени уже успел настроить против себя всю журналистскую Америку. "Майк делал такие вещи... например, мог пообещать репортеру, что будет трахать его, пока тот его не полюбит... и это перед представителями всей мировой прессы", — вспоминает боксер Дэвид Хэй.

Обвинения жены Тайсон и не отрицал. Но насчет изнасилования, за которое он три года провел в тюрьме, у него другая позиция: секс был, но по желанию. В этом деле много нестыковок: пару видели целующейся в тот вечер, и в отель они пришли вместе. Но суд принял сторону "мисс Черная Америка" Дезире Вашингтон. Так у Тайсона появилась еще одна причина потерять веру в людей, а заодно и в прежнего бога. Чтобы противопоставить себя им, он меняет веру и набивает татуировки с такими антигероями, как Мао Цзэдун.

После освобождения Майк, а точнее теперь Малик Абдул Азиз, едет прямиком в мечеть, где молится вместе с другим великим боксером и скандалистом Мухаммедом Али. В тот день их обоих первый раз за три года видят на людях.

**"МНЕ ПОСТОЯННО ХОТЕЛОСЬ ДРАТЬСЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ Я ДРАЛСЯ С СОБСТВЕННОЙ ЖЕНОЙ"**

## КОНЕЦ

После освобождения Майк восстановил свой титул, победив Франка Бруно в 1996 году и Брюса Селдона шесть месяцев спустя, но затем последовало поражение от Эвандера Холифилда и нашумевший инцидент с откусыванием уха в матче-реванше в 1997 году.

После того боя Майк вернулся домой, накурился и уснул прямо в кресле, потом проснулся, выпил, снова накурился и опять уснул. В тюрьме он привык разговаривать сам с собой и петь, чтобы не сойти с ума, но оказалось, что на свободе удержаться от безумия еще сложнее.

Тайсон выступал еще 8 лет, но последняя победа случилась 22 февраля 2003 года: Майк отправил в нокаут в первом же раунде Клиффорда Этьена. Сегодня Майк успокоился. У него было еще два брака, родилось 8 детей. Несмотря на трагедию (его 4-летняя дочь погибла, случайно задушив себя проводом), Тайсон старается держаться подальше от наркотиков и алкоголя. Ни денег, ни всеобщего уважения, ни приличной работы у него нет.

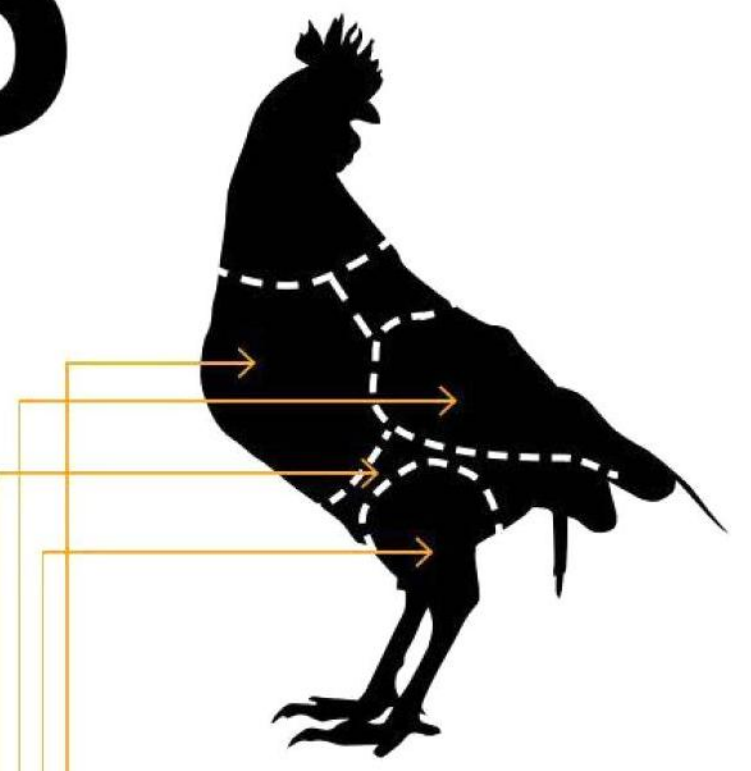
"Людям легко было назвать его животным, — говорит Барри МакГиган, бывший чемпион в полулегком весе. — Но он во многом стал жертвой обстоятельств. У него никогда не было нормальной жизни. Он вырос циничным и не мог никому доверять. Ни у кого из нас, снобов с "традиционным" воспитанием, не нашлось к нему подхода. Поэтому не следует бросать в него камни. Его случай — это, скорее, из разряда "не дай бог такое случится со мной или моими детьми". "Чему мы можем поучиться у Майка? — добавляет Стив Лотт. — Что любой может "попасть". ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

РАЦИОН

# КАК СЪЕДАТЬ ДВЕ КУРЫ В ДЕНЬ

Курятина — лучший источник белка для атлета, дешевый и доступный. Фитнес-редактор МН Дмитрий Смирнов в период усиленной подготовки к соревнованиям ест куру пять раз в день, да еще, кажется, компот из нее варит. Одно плохо — так питаться скучно. Что ж, дорогой Дима, дарим тебе эту статью. Просто так, по доброте душевной. Ты сможешь целую неделю получать свои расчетные 330 г белка в день, ни разу не повторившись с блюдом. (Дорогой читатель, если ты тоже ходишь в зал, но не стремишься стать мистером Олимпия, составь себе из предлагаемых рецептов облегченное меню — так, чтобы выходило 2–2,5 г протеина на каждый килограмм твоего веса.)



## ДВЕ КУРЫ = МНОГО БЕЛКА*

| | |
|---|---|
| 4 куска филе грудки | 150 г |
| 4 ножки с бедром | 102 г |
| 4 крылышка | 31 г |
| 2 печени | 47 г |
| **итого** | **330 г** |

* Количество протеина в двух птицах весом 1,5 кг каждая (в сыром виде)

# Легкое начало

Набор простых рецептов для первого дня от Роули Лея, шеф-повара лондонского Le Café Anglais.

**ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ**
**1 курица гриль**
**1 сырая курица**

**ЗАВТРАК**

## САНДВИЧ С КУРИЦЕЙ И БЕКОНОМ

**102 г белка, 928 ккал**

**НУЖНО**

½ курицы гриль, разделанной на большие куски
4 куска бекона
2 больших куска бездрожжевого хлеба
2 горсти кресс-салата
1 ч. л. оливкового масла
1 ст. л. домашнего майонеза

**КАК СДЕЛАТЬ**

**1.** Нагрей масло на сковородке и поджарь бекон. Подсуши хлеб в тостере и намажь майонезом.
**2.** Собери из всех имеющихся ингредиентов сандвич.

**УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС**

Салат из курицы и мангольда
(97 г белка, 681 ккал)

**ОБЕД**

Кусок провансальского пирога с цыпленком
(47 г белка, 228 ккал)

**ПОЛДНИК**

Острые жареные куриные ножки
(29 г белка, 360 ккал)

**УЖИН**

Курица с требухой и фенхелем
(53 г белка, 606 ккал)

**ВСЕГО БЕЛКА**
**328 г**

# ДЕНЬ №2

## Дешево и вкусно

Набор мышечной массы не требует космических затрат. Эгнар Сверриссон, шеф-повар мишленовского ресторана Texture, делится своими соображениями на этот счет.

**ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ**
**1 курица гриль**
**1 сырая курица**

**УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС**

### ОСТРЫЕ КУРИНЫЕ КОНЕЧНОСТИ С СОУСОМ ИЗ ПЕТРУШКИ

**55 г белка, 290 ккал**

**НУЖНО**

2 куриных крылышка
2 куриных бедра
½ ч. л. молотого кайенского перца
½ ч. л. китайской приправы "Пять специй"
50 г муки
Щепотка соли
**ДЛЯ СОУСА**
100 г натурального йогурта
20 г измельченной петрушки
Листья 1 веточки чабреца
1 ст. л. семян фенхеля
Натертая цедра 1 лимона

**КАК СДЕЛАТЬ**

**1.** В миске смешай все сухие ингредиенты с мукой и равномерно натри этим миксом бедра и крылья.
**2.** Включи в духовке гриль и поджаривай курятину до хрустящей корочки.
**3.** Смешай все ингредиенты для соуса в миске и посыпь сверху цедрой лимона.
**4.** Макай в соус жареную курицу.

**ЗАВТРАК**

Омлет из яичного белка и курицы
(38 г белка, 360 ккал)

38 г

**ОБЕД**

Куриный суп по-азиатски
(101 г белка, 460 ккал)

101 г

**ПОЛДНИК**

Куриные шарики по-индийски с йогуртом
(71 г белка, 448 ккал)

71 г

**УЖИН**

Жареная курица с коричневым рисом
(70 г белка, 720 ккал)

70 г

**ВСЕГО БЕЛКА**
**335 г**

# Ускорение метаболизма

Пусть твой жир сгорает на протяжении всего дня — в этом помогут острые блюда, рецептами которых поделился Атул Кочхар из мишленовского бара-ресторана Benares. Сам Атул из Индии, так что готовься: впереди по-настоящему острый день.

**ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ**
**1 курица гриль**
**1 сырая курица**

**ЗАВТРАК**
Индийский омлет с куриной печенью и приправами (75 г белка, 850 ккал) — 75 г

**УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС**
Курица гриль с салатом из рукколы (96 г белка, 780 ккал) — 96 г

**ОБЕД**
## КУРИНЫЕ БУРГЕРЫ С ОГУРЦАМИ
**88 г белка, 1270 ккал**

**НУЖНО**
2 филе куриной грудки
1 ч. л. молотой зиры
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. чат масалы
1 щепотка гарам масалы
1 ст. л. мелко нарезанного имбиря
1 нарезанный стручок чили
1 ст. л. измельченной кинзы
Натертая кожура и сок 1 лайма
1 ст. л. растительного масла
**ГАРНИР**
1 нарезанный палочками огурец
Смесь салатных листьев
Щепотка чат масалы
**ДЛЯ СОУСА**
4 ст. л. домашнего майонеза
1 ст. л. приправы чатни
1 ст. л. мелко порезанных листьев мяты

**КАК СДЕЛАТЬ**
**1.** Измельчи все ингредиенты для бургеров в кухонном комбайне или проверни курицу в мясорубке и смешай фарш со специями. Слепи четыре котлетки. Поджаривай на сильном огне (на масле) 8 минут.
**2.** Смешай ингредиенты для соуса, полей им бургеры и подавай с огурцами и салатными листьями, присыпанными чат масалой.

**ВСЕГО БЕЛКА**
**383 г**

**ПОЛДНИК**
Лепешка с курицей (66 г белка, 632 ккал) — 66 г

**УЖИН**
Карри с курицей (58 г белка, 924 ккал) — 58 г

# Мгновенная еда

Из курицы можно соорудить приличный обед или перекус за считанные минуты. Марк Фош, первый британский шеф-повар, заработавший звезду Мишлен в Испании, рассказывает, как и что делать.

**ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ**
**1 курица гриль**
**1 сырая курица**

**ЗАВТРАК**

Яичница с грибами и курицей (78 г белка, 340 ккал)

78 г

**УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС**

Курица пири-пири (64 г белка, 256 ккал)

64 г

**ОБЕД**

Жаренная в масле курица с лимоном и кориандром (62 г белка, 215 ккал)

62 г

**УЖИН**

Курица в соусе тикка масала (74 г белка, 690 ккал)

74 г

**ВСЕГО БЕЛКА**
**335 г**

**ПОЛДНИК**

## ШАШЛЫЧКИ ИЗ КУРИЦЫ И САЛАТ С КУНЖУТОМ

**57 г белка, 86 ккал**

**НУЖНО**

1 порезанное филе грудки куры гриль
1 крупно нарезанный стебель лемонграсса,
½ стручка красного чили, без семян
½ зубчика чеснока
50 г арахисового масла
1 ч. л. куркумы
1 ч. л. имбиря
100 мл кокосового молока
2 ч. л. тростникового сахара
1 ст. л. рыбного соуса (можно заменить соевым)
50 г соленого жареного арахиса, дробленого

**ДЛЯ САЛАТА**

1 огурец, нарезанный широкими полосками
1 ст. л. натертого имбиря
2 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. сладкого рисового уксуса
2 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. семян кунжута

**КАК СДЕЛАТЬ**

**1.** Смешай все ингредиенты (кроме курицы и орешков) в кухонном комбайне или с помощью блендера. Выложи половину массы в миску и соедини с орешками и кусками грудки.

**2.** Насади курятину на шпажки, обмажь оставшимся соусом и обжарь на гриле (8 минут) либо подсуши в духовке при 180°C.

**3.** Сделай салат. Положи все ингредиенты в миску, смешай, оставь мариноваться на 5 минут.

# Полный бак

С этими рецептами от Эда Бэйнса — шеф-повара ресторана Randall & Aubin и судьи британского ТВ-шоу Britain's Best Dish — ты точно не проголодаешься.

**ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ**
**1 курица гриль**
**1 сырая курица**

**УЖИН**

## КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЙОГУРТЕ СО СПЕЦИЯМИ

**4 порции**
**57 г белка, 700 ккал** (в каждой)

**НУЖНО**
1 сырая курица (1,5 кг)
2 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. чесночно-имбирной пасты
1 ч. л. молотого чили
**ДЛЯ СОУСА**
250 г натурального йогурта
1 ч. л. гарам масалы
100 мл растительного масла
½ ч. л. корицы
½ ч. л. молотого чили

**КАК СДЕЛАТЬ**

**1.** Раздели курицу на 4 части (две ноги и две половины грудки с крылышками) и сделай по 4 глубоких надреза на каждом куске.

**2.** Смешай лимонный сок, чесночно-имбирную пасту (делается просто: равное количество измельченного чеснока и имбиря смешивается с небольшим количеством воды и щепоткой соли), соль и перец чили. Получившейся смесью натри куски курицы и помести в подходящую для духовки сковороду. Пока они маринуются, разогрей духовку до 180°C.

**3.** Смешай йогурт с остальными ингредиентами, полей соусом курицу.

**4.** На сильном огне обжаривай куски курицы в течение 7 минут, часто переворачивая, потом отправь сковороду в духовку и запекай 15 минут. Вытащи курицу на поверхность, полей выделившимся соком и верни в духовку еще на 10 минут.

**ЗАВТРАК**
Омлет с курицей и кабачками
(81 г белка, 662 ккал)
81 г

**УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС**
Кесадилья с курицей
(57 г белка, 460 ккал)
57 г

**ОБЕД**
Запеченные бедрышки
(77 г белка, 572 ккал)
77 г

**ПОЛДНИК**
Китайская курица бань-бань
(77 г белка, 810 ккал)
77 г

**ВСЕГО БЕЛКА**
**349 г**

# Идеальный уик-энд

Ты хорошо ел всю неделю и заслужил еще больше курицы. Шеф-повар Сайрус Тодивала предлагает тебе лучший рецепт главного блюда выходного дня.

**ВСЕГО БЕЛКА**
**330 г**

**ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ**
**2 сырые куры**

ВЫХОДНЫЕ

## ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА С КАРТОШКОЙ И ЛУКОМ

**2600 ккал на каждую птицу**

**НУЖНО**
2 куры
4 картофелины, нарезанные крупными кусками
1 нарезанная красная луковица
300 мл куриного бульона
2 веточки чабреца
Соль, перец
Растительное масло (лучше рапсовое)

**КАК СДЕЛАТЬ**

**1.** Хорошенько натри обе куры растительным маслом с солью и перцем.

**2.** В большую сковороду плесни ложку масла и нагрей на сильном огне. Обжарь обе куры (вместе или по очереди, если не влезут) до коричневой корочки и переложи их в другую посудину.

**3.** Обжарь в той же сковороде картошку и лук.

**4.** Возьми большую, подходящую для духовки посудину, выложи туда картошку с луком, обе куры, добавь бульон и чабрец. Запекай при температуре 150°C в течение 30 минут. Потом накрой все это дело фольгой и запекай еще 25 минут.

ОРГАНИЗМ

# ЧТОБЫ СОХ

Надоело страдать от похмелья? Даже малознакомые люди приветствуют тебя ироничным возгласом “А ты все пьешь”? Завязывай, а мы расскажем тебе, как это сделал наш автор Артем Бетев.

**ЭКСПЕРТЫ**

**МАРИЯ ВИННИКОВА**
профессор, д.м.н., заместитель директора Национального научного центра наркологии

**ОЛЕГ СТЕЦЕНКО**
психиатр-нарколог, автор книги "Как не пить"

# ДЫРУ, КОТОРАЯ ОБРАЗУЕТСЯ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ ПОСЛЕ НАСТУПЛЕНИЯ ТРЕЗВОСТИ, ВСЕ РАВНО НАДО ЧЕМ-ТО ЗАТЫКАТЬ

**НАШ 9 “Г” НАЧАЛ ПИТЬ РЕЗКО И ПОМНОГУ.** Первую бутылку водки купил я — утром перед общешкольным пикником по случаю получения нами неполного среднего образования. Вторая пьянка состоялась через три месяца, 1 сентября. Мы устроили такой дебош, словно занимались этим с пеленок. Вот она, генетическая память.

С тех пор алкоголь стал неотъемлемой частью моей жизни, а поступив в институт, я перешел на еженедельное потребление спиртного — в начале и конце недели. Перерыв между возлияниями был необходим, чтобы восстановиться. Окончив институт и устроившись на работу, я стал напиваться в стельку по пятницам и субботам и иногда по средам (среда, как известно, — это маленькая суббота). Зачем? Чтобы снять стресс.

К 30 годам я понял, что дальше так жить нельзя. Я потолстел с 73 до 86 кг, заработал рефлюкс-эзофагит и пустил на самотек свою семейную жизнь.

Путь к разумному потреблению спиртных напитков оказался бугристый. Мне по работе приходилось много ездить в Европу, и я пообещал себе, что вино буду пить только во Франции и Италии, виски — на Британских островах, портвейн — в Португалии, а херес — в Испании. Но оказалось, что такой зарок легко нарушить. Да и контролировать количество выпиваемого я так и не научился. Бывало, что все заканчивалось парой бокалов сухого вина. Но все же пару раз в год концентрация этанола в моей крови достигала критической отметки, после которой наутро ты не помнишь финал вечеринки.

А потом, чуть больше года назад, я заработал сотрясение мозга, после которого врач запретил мне пить в течение месяца. Так, впервые за много лет, я встретил Новый год, не выпив ни капли. 1 января 2012 года я проснулся в 10 утра свежим, отдохнувшим и абсолютно здоровым. Вокруг меня беспокойно спали, стеная и чмокая пересохшими губами, похмельные друзья. Они были несимпатичны. В этот момент я решил, что больше не возьму в рот ни капли алкоголя.

Я — журналист. Еще тогда я собрал всю нужную информацию: с какими трудностями сталкивается бросивший пить, что может спровоцировать новый запой и т.д. По прошествии года у меня есть возможность прокомментировать эту информацию и предоставить свой отчет. Итак, что тебя может сбить с пути в первый год трезвой жизни.

## ЭМОЦИИ

Ты знаком и с плохим настроением, и со стрессом, и с настоящей радостью. Но с тех пор как ты начал употреблять спиртное, все эти переживания заканчивались опьянением. Вспомни, как ты отметил рождение ребенка или последнее повышение зарплаты? Что ты сделал после того, как в хлам разбил машину? Бросив пить, ты будешь переживать

все эмоции в одиночку, без этанола. А это нелегко.

**Олег Стеценко (ОС):** "Начинают пить чаще всего ради эйфории и расслабляющего эффекта, но отвечающие за эти состояния рецепторы ЦНС можно стимулировать не только этанолом. Эндорфины, дофамин и серотонин организм вырабатывает сам, когда ты, например, занимаешься любимым делом: раскладываешь марки по альбомам, участвуешь в любительском ралли, занимаешься резьбой по дереву или солируешь в кружке художественного свиста. Дыру, которая образуется в твоей жизни после наступления трезвости, все равно надо чем-то затыкать — поставь задачу целенаправленно и все время получать небольшие удовольствия. В конце концов, вкусная еда остается вкусной, даже если ее не запивать вином. А без спиртного счет за ужин в ресторане вдвое меньше — тоже повод для радости".

**Артем Бетев (АБ):** "Лет с 28 я регулярно покупал к ужину в будние дни бутылочку вина, чтобы снять стресс. Мол, а что такого, французы вино пьют каждый день и не спиваются. Избавиться от этой привычки мне помогли вечерние пробежки. Я начал бегать, мне понравилось. Оказалось, что час на безлюдной улице спасает от навязчивых мыслей о работе гораздо лучше, чем бокал-другой. Правда, по выходным я все равно еще пару лет позволял себе расслабляться по старинке".

## НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Надо обязательно хлопнуть для храбрости перед тем, как подойти вон к той блондинке, которая делает вид, что увлечена разговором с подругой, в то время как со сцены в зал льются киловатты звука? Ты не раз пользовался этим рецептом, и он действительно помогал. Правда, ты же на этом не останавливался, а потому быстро проходил стадию от храброго мачо до пьяного быдла и приступал к активным действиям уже не в лучшей форме. Так что вспомнить особо нечего.

**ОС:** "Неуверенность в себе — не следствие того, что ты трезв. Эта проблема была с тобой с подросткового возраста, просто до поры ты удачно маскировал

# ТРУДНО ПЕРВЫЕ 365 ДНЕЙ

**Чем больше пьешь, тем труднее бросить. Последний рубеж, на котором можно вернуться к нормальной жизни, не став инвалидом, — вторая стадия алкоголизма. Зависимость уже есть, тебе хорошо знакомы и абстинентный синдром, и запои, но алкогольные гепатит и энцефалопатия еще далеко. Предположим, ты вышел из очередного псевдозапоя и твердо решил: хватит. Что будет дальше?**

## 1–5 ДНИ

Добро пожаловать, алкогольный абстинентный синдром, он же — синдром отмены. Этанол уже стал полноправным участником твоего обмена веществ, поэтому без него нарушается работа всего организма. Возможны тахикардия, подъемы артериального давления, трудности с желудком. У тебя мелко трясутся руки, случаются судороги, тебя бросает то в жар, то в холод, болит голова. Возникают тревога, бессонница, кошмары во сне, сильное влечение к алкоголю.

**ЧТО ДЕЛАТЬ** Обязателен прием витаминов $B_1$ (для нормальной работы нервной системы) и $B_6$ (для восстановления нормального питания тканей мозга). Если совсем худо, обратись в наркологическую клинику. Помогут капельницы с физраствором и гемосорбция (очистка крови). В отдельных случаях врач пропишет транквилизаторы: они помогают при нарушениях сна, снимают чувство тревоги и уменьшают психологическую тягу к алкоголю.

## 2–4 НЕДЕЛИ

Тело очистилось, но дух твой на взводе. Алкоголь угнетал работу ЦНС, а без привычного "оглушения" она переходит в гиперактивный режим. Ты теперь резкий и нервный. Из-за нарушений в работе мозговых систем поощрения и наказания тебе кажется, что стрессов стало больше и тебя именно сейчас начали преследовать неудачи. А любая неудача подстегивает тягу к алкоголю.

**ЧТО ДЕЛАТЬ** Следует помнить, что весь этот психоз — искусственный, вызван "завязкой" и точно со временем пройдет. Избегай нервных ситуаций, не слушай в машине новости, продолжай себя радовать. Если совсем тяжко — иди к наркологу, он определит, какими психотерапевтическими и медикаментозными методами тебя лечить (подробнее см. бокс "Вытрезвитель МН").

## 2–12 МЕСЯЦЫ

Появляются болячки, которых вроде не было: побаливает сердце, шалит ЖКТ, преследуют инфекции. Это последствия хронического отравления алкоголем. Во-первых, этанол обезболивает, и пока ты был под градусом — ничего не чувствовал. Во-вторых, системы, привыкшие работать под этанольной нагрузкой, освободившись от яда, идут вразнос. Например, надпочечники вырабатывают слишком много кортизола, который угнетает иммунитет. Тяга к спиртному меж тем ослабевает, но случаются обострения влечения длительностью 3–7 дней. Проходят и они.

**ЧТО ДЕЛАТЬ** Решение вернуться к бутылке, если слишком часто болеешь или просто нестерпимо захотелось бухнуть ("всего одну рюмку, я ведь уже полгода ни-ни"), — неверное. Надо просто подождать, пока организм придет в норму. Если алкоголик не пил в течение месяца, нарколог ставит диагноз: "ремиссия". Но лучше продолжать наблюдаться у специалиста как минимум год после начала ремиссии — врачи могут заметить в твоем поведении признаки возможного срыва, которые для пациента не очевидны, и вовремя оказать помощь.

## ЧЕРЕЗ ГОД

Организм восстановился, у тебя выработались ритуалы и реакции, позволяющие жить трезво. Характер становится мягче, стрессы отступают, жизнь выравнивается. Но алкоголизм — болезнь хроническая, и потому нездоровая тяга к спиртному сохранится у тебя до конца жизни (при воздержании будет проявляться минимально). Придется следить за собой, чтобы не сорваться. Признаками опасного роста влечения в этот период могут стать новые поведенческие схемы: например, в компании ты с удовольствием разливаешь спиртное по бокалам, выбираешь соответствующие закуски, радуешься за выпивающих — в общем, приходишь в нездоровое возбуждение при виде бутылки.

**НУЖНО ПРИДУМАТЬ, КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ТЕМ, КТО ИМЕЕТ ОБЩИЕ С ТОБОЙ “ТРЕЗВЫЕ” ИНТЕРЕСЫ**

ее алкоголем. Теперь настал час наконец решить вопрос и “прокачать” свою способность раскрепощаться. Как? Так же, как дистрофик превращается в атлета, — системой тренировок. Поставь себе срок (к примеру: год), в течение которого ты станешь как можно чаще бывать в компании незнакомых людей. Питайся вне дома, участвуй в просмотрах ретрокинофильмов с последующим обсуждением. В конце концов, заставь себя знакомиться с какой-нибудь красоткой каждые выходные. Красотка в очередной раз невежливо отшила тебя? Улыбнись и перейди к другой — это же все “не по-настоящему”, а на тренировках и Бубка промахивался мимо перекладины”.

**АБ:** “Избавиться от неуверенности мне помогла вечеринка на Хэллоуин осенью 2012 года. В большую компанию, где я знал всего одного человека, попросили прийти в карнавальном костюме. Я решил: пора отколоть что-нибудь в трезвом состоянии, иначе получается, что я удалец только под газом. Сделал на скорую руку себе меховые шорты (мех нашел только искусственный, розовый), купил пластиковый шлем с рогами и плотницкий топор. На вечеринку я заявился в образе викинга — кроме шорт и шлема, на мне ничего не было. Ходить в меховых трусах среди одетых людей было не очень комфортно, но помогал адреналин — меня буквально заливало этим гормоном. А потом оказалось, что все девчонки хотят ехать в клуб для продолжения банкета не на такси, а “с викингом”. Я был на машине, так как не пил”.

## ПОТЕРЯ ЗНАКОМЫХ

Бросив закладывать за воротник, ты растеряешь многих приятелей — тех, с которыми встречался в питейных заведениях. Ты перестанешь смеяться над их пьяными шутками, а им вряд ли понравится твоя постная рожа со стаканом водопроводной воды.

**ОС:** “Настоящих друзей у человека всего один-два, и они не уйдут из твоей жизни вместе со спиртным. С остальными знакомыми поможет разобраться старый способ составления списков. Как проходили встречи с каждым из них в течение последнего года? Сколько раз вы сидели с бутылкой за столом и сколько раз занимались еще чем-нибудь интересным, не выпивая? Нужно придумать, как сохранить отношения с тем, кто имеет общие с тобой “трезвые” интересы. Остальных можно спокойно вычеркнуть”.

**АБ:** “Отказавшись от спиртного, я освободил много времени, сил и денег. Наконец появилась возможность по-настоящему заняться фрирайдом на сноуборде, а вместе с ней — и новая компания. Не хочу сравнивать ее со своими старыми знакомыми, мне с ними тоже было хорошо, но теперь в моем кругу общения — фотограф с мировым именем и долларовый миллионер.

Кстати, не все собутыльники ушли из моей жизни. Например, с одним знакомым мы все так же по пятницам встречаемся за столом — но теперь за теннисным. Мне всегда был интересен этот человек, и я был вынужден придумать, зачем и как нам теперь проводить время вместе. Получилось".

## ПРОБЛЕМЫ В СЕМЬЕ

Если ты женат, то трезвость, как это ни странно, может оказаться последней каплей, от которой твой брак рухнет. Пока ты пил, жена не замечала других проблем. Ты был в роли больного, капризного и непослушного ребенка. Высохнув, ты разом повзрослел, начал принимать участие в жизни семьи — например спорить с решениями жены или пороть детей за двойки. Жене придется учиться жить с твоим новым "я". К тому же, пока ты пил, она копила обиды — и вот теперь наконец начала выливать их на вернувшегося тебя.

**ОС:** "Ну во-первых, этот пункт касается не всех выпивающих, а тех, кто уже находится на второй стадии алкоголизма — то есть были и 3–5-дневные "заходы", и пьяная агрессия, и прочие истории, измучившие близких. (Понять, на какой ты стадии, сможешь, пройдя наш тест "Алкоголик ли ты?", см. желтый бокс ниже.) А во-вторых, она терпела, и ты потерпи. Возвращайся в жизнь семьи мягко, а супруге почаще дари цветы и говори комплименты". ■

**СПИСОК ДЛЯ ЧТЕНИЯ**

**Вот еще статьи из Men's Health, которые помогут тебе в битве с зависимостью.**

**"АЛКОГОЛИК ЛИ ТЫ?"**, ноябрь 2010 года. Тест, который поможет определить, есть ли у тебя зависимость, и подскажет, на какой стадии ты находишься.

**"ИНСТРУКЦИЯ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЯ ДЛЯ РАЗУМНОГО ЧЕЛОВЕКА"**, апрель 2012 года. Семь признаков того, что тебе пора завязывать навсегда.

**"БРЕД ПИТЬ!"**, сентябрь 2009 года. Десять мифов о пользе алкоголя. Узнай, почему бывает аллергия на спиртное, из-за чего не лечится алкоголизм и почему хорошо, когда тошнит.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

# ВЫТРЕЗВИТЕЛЬ МН

**Существует не так уж много действенных способов бросить пить. Первый и главный из них — просто не пить. Остальные только помогают тебе в борьбе с зависимостью.**

Выбранные нами "вспомогательные средства" перечислены в порядке утяжеления: чем глубже твой алкоголизм, тем дальше по списку тебе надо двигаться. Начиная с четвертого совета поход к наркологу перед применением обязателен. И еще: врачи обычно используют 3, 4, 5 и 6 методы в комплексе, по отдельности они срабатывают редко.

### 1 КНИГА АЛЛЕНА КАРРА "ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ ПИТЬ"

Бывший бухгалтер написал серию книг, помогающих избавляться от вредных привычек — начиная с курения и заканчивая обжорством. На ранних стадиях заболевания заменяет беседы с психотерапевтом. Основной тезис: бросить пить легко, ты сможешь!

**СЛАБОЕ МЕСТО** Если у тебя сильная физическая зависимость, разумные доводы и дружеское подбадривание не помогут.

### 2 ДИСУЛЬФИРАМ

Этот препарат останавливает в организме человека процесс расщепления этанола на стадии образования ядовитого уксусного ацетальдегида. Если человек проглотит таблетку дисульфирама и запьет ее всего одной стопкой водки, его будет тошнить, упадет артериальное давление, начнется тахикардия и покраснеет кожа. В общем, повторения не захочется. Медики даже придумали зашивать эти пилюли под кожу, откуда дисульфирам проникает в кровь с небольшой постоянной скоростью, и его концентрация в организме больного может оставаться на высоком уровне в течение длительного срока, например — года.

**СЛАБОЕ МЕСТО** Все то же. Если у больного нет глубокой собственной решимости бросить пить, никакими "костылями" делу не поможешь — "торпеду" из-под кожи можно выковырять ножом. Потому дисульфирам отдельно от психотерапии не назначают.

### 3 АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

Люди садятся в круг и рассказывают друг другу о своих проблемах со спиртным. Взаимная поддержка и общение с теми, кто уже давно не пьет, помогают держаться. Сообщество анонимных алкоголиков признано Всемирной организацией здравоохранения.

**СЛАБОЕ МЕСТО** Многие группы анонимных алкоголиков не признают медикаментозные методы лечения, поэтому в тяжелых случаях групповая терапия оказывается бессильна.

### 4 ПСИХОТЕРАПИЯ

Психотерапевт помогает превратить смутное желание больного вернуться к нормальной жизни в четкую систему мотивов, которая позволит бороться и с психической, и с физической тягой. Он также поможет определить глубинные причины твоей тяги к алкоголю (может, все дело в том, что папа тебя не хвалил в детстве, ты воспринимаешь мир трагически и потому прячешься от него в бутылке?) и как-то выровнять их.

**СЛАБОЕ МЕСТО** Психотерапия — занятие на 3–5 лет. Немногие дотягивают до конца этого марафона.

### 5 НАЛТРЕКСОН

Это химическое соединение блокирует те самые рецепторы, на которые воздействует этанол, вызывая эйфорию. Если пить таблетки, в состав которых входит налтрексон, то алкоголь перестает радовать, а похмелье все равно приходит. В результате желание выпить ослабевает.

**СЛАБОЕ МЕСТО** Медикаментозную блокаду можно сломать, если выпить лошадиную дозу спиртного. Опьянение наступит резко и будет тяжелым, вплоть до острого отравления. Поэтому налтрексон никогда не назначают без психотерапии, помогающей осознанно справляться с желанием выпить.

### 6 КОДИРОВАНИЕ

Или "психотерапевтическая методика с медикаментозным подкреплением, основанная на формировании условно-рефлекторных связей". Врач гипнотизирует больного и делает ему внушение (например: водка — рвота). Когда пациент выходит из транса, ему дают препарат, вызывающий отторжение алкоголя, а потом стопку водки. Больного обильно рвет, и у него остается условный рефлекс: выпил водки — пообнимался с "белым другом".

**СЛАБОЕ МЕСТО** Рефлексы за год-два ослабевают и требуют подкрепления. Без психотерапевтического лечения и упомянутых выше медикаментов кодирование редко помогает излечить алкогольную зависимость.

### 7 ПЛАТНЫЕ КЛИНИКИ

Как правило, в основе деятельности каждой — все тот же классический набор из сеансов психотерапии, блокирующих таблеток и кодирования плюс общеукрепляющие процедуры: трудотерапия и спорт, йога, лечебное питание. Главные лекарства таких клиник — ласковая, понимающая терпимость персонала и время. Пока ты находишься в клинике, ты не пьешь, а это самое важное в лечении алкоголизма.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР *ПТ
ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

# 17 ЛУЧШИХ СЕКС-ПОЗ, ЗАМЕНЯЮЩИХ СПОРТЗАЛ

**Сейчас мы откроем тебе страшную тайну. Готов? Слушай: поддерживать себя в форме можно не только с помощью гантелей и штанги. Любые движения, особенно приносящие тебе удовольствие, — физкультура. Мы составили тренировку, которая не надоест тебе никогда.**

ТЕКСТ: РОЗИ МАЛЛЕНДЕР

## 01 УПОРНЫЙ ФЕРМЕР

**МЫШЦЫ: широчайшие, плечи и предплечья, задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, ягодицы**

**ЗАМЕНЯЕТ:** становую тягу

**ЗАЧЕМ** Необычные ощущения вам гарантированы, но ей достанется больше — благодаря усиленному притоку крови к мозгу.

**КАК** Пусть девушка запрыгнет на тебя спереди и обнимет за шею. А ты прислонись к стене и поддержи ее за таз, пока она подтянется и упрется коленями и голенями в стену — как на картинке. Придерживая подругу за спину, дай ей откинуться назад и упереться в пол. Что дальше, знаешь сам. Главное, потратьте на эту позу не больше 3–5 минут, иначе девушка заработает мигрень.

## ЭКСПЕРТЫ

**СЕКСОЛОГ**
Джессика О'Рейли, консультант и ведущая реалити-шоу Swing на Playboy TV

**ПИСАТЕЛЬ**
Грант Стоддард, соавтор книги Great in Bed

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**
Светлана Иванова, основатель Sexsecretsblog.com

**ПРОДЮСЕР**
Роберт Пейдж, создатель документального сериала "Путеводитель для влюбленных"

**ПИСАТЕЛЬ**
Кейт Гоулд, автор книги Exposing Phallacy ("Заблуждения о фаллосе и их разоблачение")

**БЛОГЕР**
Робин Свит, один из постоянных авторов эротического сайта cliterati.co.uk

## 02

**GPS**

**МЫШЦЫ: ягодичные, задней поверхности бедра, кор полностью**

**ЗАМЕНЯЕТ:** свинги с гирей двумя руками

**ЗАЧЕМ** В таком положении ты не промахнешься мимо точки G.

**КАК** Посади подругу на стол или любую надежную опору подходящей высоты. Пускай она откинется назад и положит лодыжки тебе на плечи. Теперь наклонись к ней, обхвати двумя руками за талию и снова выпрямись. Начинайте подход, не забывая о правильном дыхании.

## 03

**ДОРОЖНАЯ**

**МЫШЦЫ: сгибатели бедра, прямая и косые живота**

**ЗАМЕНЯЕТ:** обратные скручивания, подъем ног в висе

**ЗАЧЕМ** Эта поза похожа на асану, но выполнять ее гораздо веселее, чем заниматься йогой в одиночку.

**КАК** Начните с коленно-локтевой позы. Теперь аккуратно сядь назад на пятки — как говорят йоги, прими позу ученика. Партершу увлеки за собой, ее голени зажаты между твоими. Теперь ритмично напрягай мышцы живота с ягодицами и доводи партершу до просветления.

## 04

### ДЖОЙСТИК

**МЫШЦЫ: задней поверхности бедра, ягодицы, кор**

**ЗАМЕНЯЕТ:** подъемы таза с опорой на фитбол

**ЗАЧЕМ** Ты наконец-то сможешь применить на деле навыки, которые годами развивал, играя на приставке.

**КАК** Займи позицию позади нее, прижмись пахом к ее бедрам. Перекинь ее ногу через свое бедро, как на картинке. Совершай фрикции и одновременно интенсивно стимулируй рукой по очереди ее клитор и грудь. Если ты хорошо играл в Tekken, можешь попробовать усложнить себе задачу и одновременно целовать ее в шею.

# 05

## ТЫ — ВОЛНА

**МЫШЦЫ:** **широчайшие, бицепсы, сгибатели бедра**

**ЗАМЕНЯЕТ:** фронтальную тягу сидя

**ЗАЧЕМ** Упражнение придаст глубины и близости вашим отношениям. Во всех имеющихся смыслах.

**КАК** Ты встаешь на колени, она усаживается сверху, ты обхватываешь ее руками за таз, как на картинке. Девушка начинает двигаться вверх-вниз. Ты руками помогаешь ей подняться и привстаешь на коленях, когда она опускается, причем делаешь все движения плавно, словно ты — морская волна. Честно говоря, "ты — волна" посложнее фронтальной тяги сидя, но зато так ты достигнешь доселе невиданной глубины проникновения в подругу.

# 06

## АМОРТИЗАТОР

**МЫШЦЫ:** **сгибатели бедра, прямая и косые живота**

**ЗАМЕНЯЕТ:** сгибания бедра в тренажере

**ЗАЧЕМ** Если последнее время путь к ее точке G был тернист, попробуй наш "Амортизатор". Он, как и GPS, работает безотказно, но развивает другие группы мышц.

**КАК** Девушка ложится на спину, прижав колени к груди. Ты встаешь на колени перед ней и наклоняешься вперед так, чтобы ее ступни уперлись тебе в грудь. Дальше все как обычно — совершай интенсивные движения тазом, напрягая мышцы живота и ягодицы. Продолжительность подхода произвольная, паузы отдыха — до полного восстановления.

# 07

## USB

**МЫШЦЫ:** **квадрицепсы, кор**

**ЗАМЕНЯЕТ:** приседания

**ЗАЧЕМ** Самый быстрый способ организовать мощный поток сигналов от нервных окончаний в ее вагине к центрам удовольствия в ее же голове.

**КАК** Подсоединиться к ее разъему будет непросто — придется попотеть, однако результат того стоит. Итак, она встает на четвереньки, предплечья на полу. Ты находишься в полуприседе спиной к ней, упираясь своими ягодицами в ее. Теперь наклоняй корпус вместе с тазом до тех пор, пока не сможешь ввести. Получилось? Начинай приседать с амплитудой в несколько сантиметров.

# 08

## СПАЙДЕРВУМЕН

**МЫШЦЫ:** **голени**

**ЗАМЕНЯЕТ:** подъемы на носки в тренажере стоя

**ЗАЧЕМ** Лучший способ добиться полного телесного контакта с подругой.

**КАК** Девушка поднимает левую ногу и упирается голенью в стену. Попроси ее положить руки на стену, как будто она прихлопнула сразу двух комаров у себя над головой. Теперь подойди сзади и выполняй возвратно-поступательные движения, приподнимаясь на носках. Руки у тебя не заняты, поэтому можешь стимулировать ими ее грудь и клитор, главное, не переусердствуй, а то и вправду придется снимать подругу шваброй с потолка.

# 09

## ТОБЛЕРОН

**МЫШЦЫ:** **задней поверхности бедра, ягодицы**

**ЗАМЕНЯЕТ:** изометрический ягодичный мостик одной ногой

**ЗАЧЕМ** Это хороший способ подкачать ягодицы, который к тому же не требует серьезных энергетических затрат.

**КАК** Ляг на спину, согнув одну ногу в колене. Попроси партнершу сесть на тебя сверху, так чтобы ты видел ее спину. Теперь она двигается вверх-вниз, а ты помогаешь ей, отрывая таз на несколько сантиметров от пола. Почему "тоблерон"? Она как большая швейцарская шоколадка, которую ты купил любимой в дьюти-фри, возвращаясь из командировки. Ей приятно, и ты не сильно потратился.

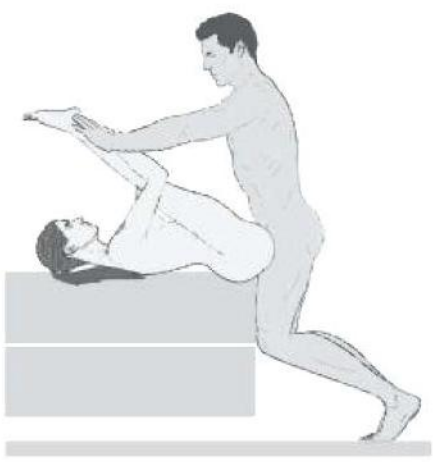
## 10 СОБАКА НА СПИНЕ

**МЫШЦЫ:** **разгибатели бедра, кор**

**ЗАМЕНЯЕТ:** гиперэкстензии

**ЗАЧЕМ** Нагрузка на ноги будет, мягко говоря, ощутимой.

**КАК** Ляг на кровать так, чтобы на матрасе находился только торс, упираясь ступнями в пол и удерживая таз и бедра в горизонтальном положении. Твои бедра должны быть разведены в стороны, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Девушка садится на тебя сверху так, что ты видишь ее спину. Ты кладешь руки ей на ягодицы, как на картинке, и толкаешь вперед, затем возвращаешь назад, двигая ногами. Это один повтор. Выполняй упражнение до отказа.



## 11

### ДАЙТЕ МНЕ РЫЧАГ

**МЫШЦЫ:** **квадрицепсы, кор**

**ЗАМЕНЯЕТ:** изометрический присед у стены

**ЗАЧЕМ** Сможешь попробовать несколько поз, не меняя своего положения в пространстве.

**КАК** Пускай партнерша ляжет на самый край кровати так, чтобы свешивались ягодицы. Положи ее лодыжки себе на плечи. Введя, руками толкай лодыжки подруги к ее груди. Когда ты почувствуешь, что она достигла предела оперативной гибкости в мышцах задней поверхности бедра, согни свои ноги и упрись бедрами в кровать. Совершай фрикции, наклоняя ноги девушки то вправо, то влево, добиваясь равномерного воздействия на все зоны ее влагалища.

## 12

### ТИСКИ

**МЫШЦЫ:** **трицепсы, прямая и косые живота**

**ЗАМЕНЯЕТ:** обратные отжимания от скамьи

**ЗАЧЕМ** Только в этой позе партнерша может по-настоящему сильно зажать и грамотно обработать важнейшую деталь твоего организма.

**КАК** Она ложится на спину и поднимает вверх выпрямленные и слегка разведенные в стороны ноги. Ты встаешь на колени, проскальзываешь под нее. Отклонившись назад, упираешься в пол выпрямленными в локтях руками, она скрещивает лодыжки и зажимает тебя. Теперь ритмично разгибайся и сгибайся в тазобедренных суставах, покачивая девушку. Будь осторожен с амплитудой.

## 13

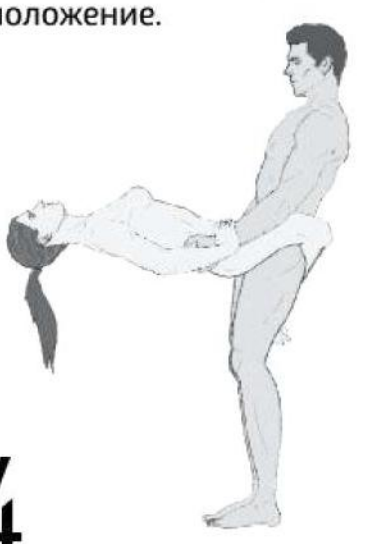
### ПЕРОЧИННЫЙ НОЖ

**МЫШЦЫ:** **двуглавая и другие сгибатели плеча, задняя часть кора**

**ЗАМЕНЯЕТ:** тягу Зерхера

**ЗАЧЕМ** Эта позиция дает солидную нагрузку на руки, а также замечательно тренирует кор и разгибатели позвоночника — как твои, так и ее.

**КАК** Ты стоишь прямо, ноги на ширине плеч, она запрыгивает на тебя, как на шест для стриптиза, обвивая твою талию ногами. Обхвати подругу обеими руками за таз. Ее задача — отклониться назад на 90 градусов, а затем вернуться в исходное положение, чтобы тебя поцеловать. Попроси ее медленно повторить это движение, а сам совершай фрикции — сейчас вы ищете оптимальный угол для стимуляции эрогенных зон ее влагалища. Нашли? Продолжайте подход, зафиксировав это положение.



## 14

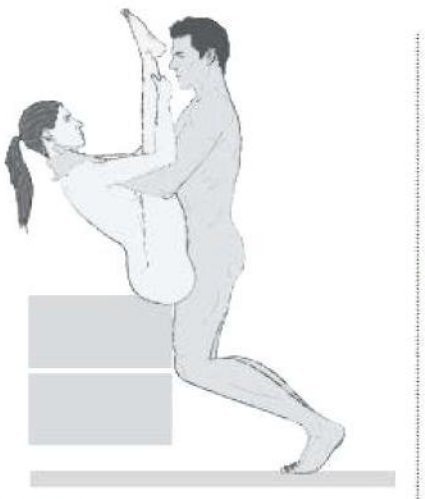
### НАСТОЙЧИВЫЙ МИССИОНЕР

**МЫШЦЫ:** **прямая и косые живота, плечевого пояса**

**ЗАМЕНЯЕТ:** роллауты со штангой или роликом

**ЗАЧЕМ** Отличный способ доработать набившую оскомину миссионерскую позицию.

**КАК** Начни по старинке — уютно расположившись между раздвинутыми ногами лежащей на спине партнерши. Затем сместись чуть вперед, надавив основанием пениса на клитор. Попроси девушку обхватить ногами твои бедра, как на картинке. При этом для достижения максимального эффекта партнерше необходимо подать таз вверх.



## 15

### МИККИ РУРК

**МЫШЦЫ:** **квадрицепсы, задней поверхности бедра, кор**

**ЗАМЕНЯЕТ:** фронтальные приседания

**ЗАЧЕМ** Еще один способ найти у нее узкое место.

**КАК** Она лежит на краю кровати, раздвинув ноги, ее бедра свешиваются с матраса. Ты закидываешь ее лодыжки себе на плечи, наклоняешься над ней, сцепив руки у нее на затылке в замок. Потяни партнершу на себя так, чтобы ее корпус принял вертикальное положение, упрись коленями в матрас и начинай первый раунд. Нам эта поза напоминает кадры из фильма "Рестлер" с Микки Рурком в главной роли.

## 16

### НАЕЗДНИК

**МЫШЦЫ:** **квадрицепсы, кор**

**ЗАМЕНЯЕТ:** приседания на BOSU

**ЗАЧЕМ** Так ты во время полового акта сможешь на все 100% задействовать ее клитор.

**КАК** Начните с обычной миссионерской позиции. Затем немного измени позу — твои ноги должны обхватывать ее нижние конечности, а не наоборот. Теперь самое сложное: согни свои ноги в коленях, одновременно выводя их вперед по направлению к голове партнерши. Завершив это движение, ты должен оседлать ее тело. Приступай к выполнению возвратно-поступательных движений в горизонтальной плоскости. Сложно? Да. Необычно? Конечно. Но мы обещаем, что эту поездку вы оба забудете не скоро.

## 17

### ВЕРХОМ НА БАКТРИАНЕ

**МЫШЦЫ:** **предплечья**

**ЗАМЕНЯЕТ:** сгибание кистей со штангой

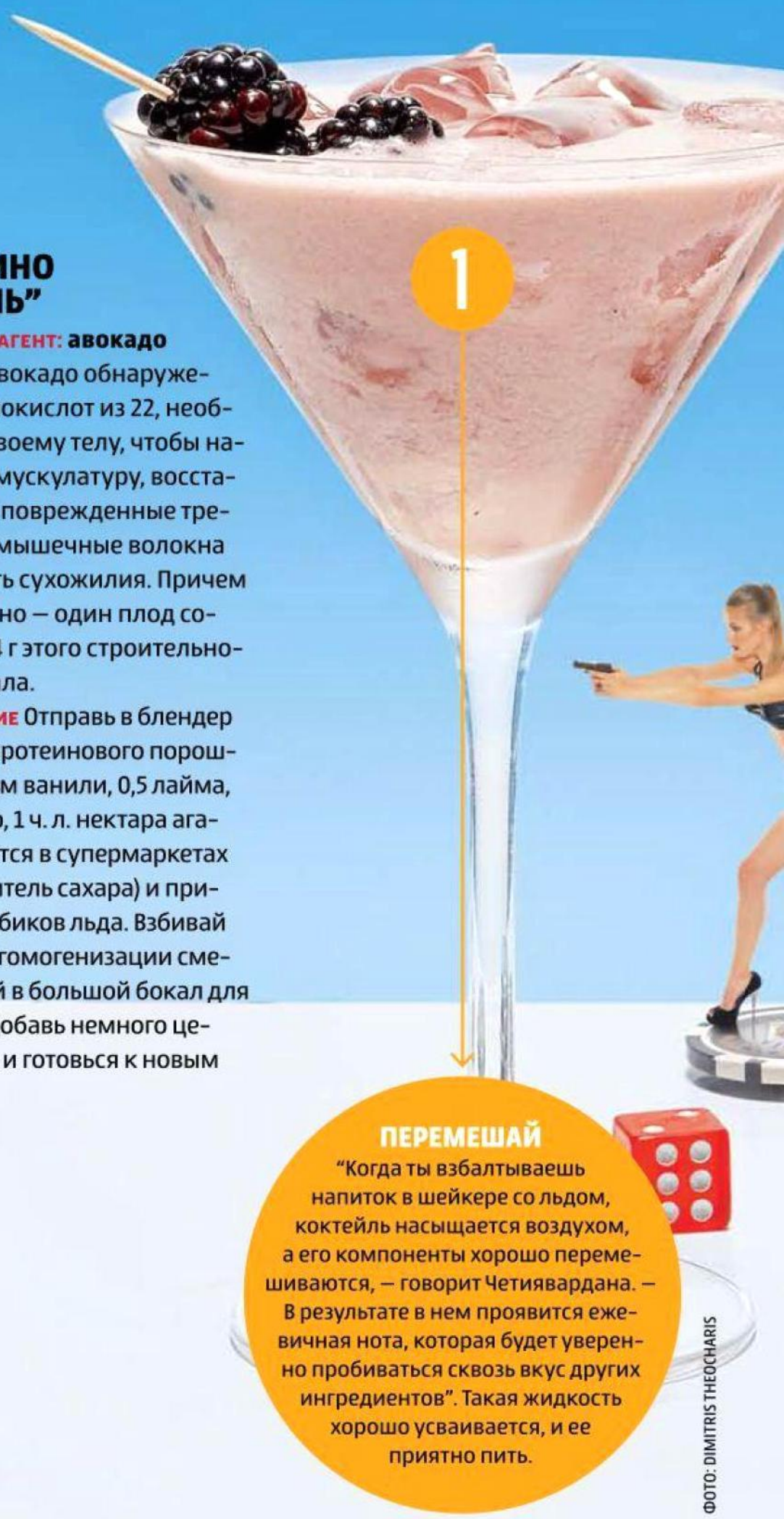
**ЗАЧЕМ** После этого упражнения ты станешь для нее самым близким человеком, а Men's Health для тебя — самым близким журналом.

**КАК** Ляг на спину, партнершу разверни спиной к себе и усади сверху. Это привычная тебе поза "наездница наоборот". Теперь согни ноги в коленях так, чтобы дама смогла лечь на них грудью и расслабиться. Это даст тебе доступ к ее промежности. Хорошенько нагрузи свои предплечья, помассировав пальцами холмик между ее анусом и вагиной. Помни, что мышцы предплечья из-за небольшого размера легко утомляются, так что не стесняйся время от времени менять рабочую руку.

ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER LIDDIARD/SUDDEN IMPACT MEDIA

# В ПРИСУТСТВИИ МОЕГО АВОКАДО

РАЙАН ЧЕТИЯВАРДАНА, В 2009 ГОДУ ПРИЗНАННЫЙ ЛУЧШИМ БАРМЕНОМ ВЕЛИКОБРИТАНИИ, РАСКРЫЛ НАМ ИМЕНА ТРЕХ СЕКРЕТНЫХ АГЕНТОВ, КОТОРЫЕ БЕЗ ТРУДА ВНЕДРЯЮТСЯ В ПРИВЫЧНУЮ СМЕСЬ ИЗ ВОДЫ И ПРОТЕИНОВОГО ПОРОШКА. ИХ МИССИЯ — ПОМОЧЬ ТЕБЕ ЕЩЕ ЭФФЕКТИВНЕЕ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ. ЗНАКОМЬСЯ.




## 1 “ЧЕРНЫЙ ВКУСНЫЙ”

**СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ: ежевика**

Эта ягода снимает воспаление и уменьшает боль в мышцах и связках после тренировки. А еще тебе стоит ее любить за высокое содержание антиоксидантов, нейтрализующих свободные радикалы, которые разгуливают по твоему организму после интенсивных нагрузок.

**ТВОЕ ЗАДАНИЕ** Налей в шейкер 50 мл гранатового сока, брось туда же 1 порцию протеинового порошка* со вкусом ванили и размешай. Засыпь получившуюся густую розовую массу 1 ст. колотого льда, добавь 3 ягоды ежевики, заполни оставшийся объем водой, закрой шейкер крышкой и интенсивно потряси 10–15 секунд. Брось горсть свежего колотого льда в бокал для мартини, перелей в него жидкость из шейкера и наслаждайся полезным отдыхом после тяжелой тренировки.

## 2 “ПЧЕЛ-ТОНИК”

**СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ: мед**

Мед восполняет запасы гликогена после тренировки, возвращая мышцам работоспособность. При этом мед перерабатывается в организме медленнее других простых углеводов. А поэтому не вызывает резкого скачка уровня сахара в крови и, соответственно, следующего за ним резкого спада. Так он защищает тебя от приступов волчьего голода, ведущих к перееданию.

**ТВОЕ ЗАДАНИЕ** С помощью мерного стакана наполни бокал для мартини водой наполовину (эта посудина имеет конусообразную форму, поэтому на глазок заполнить ее не получится). Добавь полпорции протеинового порошка со вкусом шоколада, 0,5 ч. л. меда и 1 ст. л. какао. Венчиком или маленьким миксером, которым взбивают молоко для капучино прямо в чашке, сначала размешай все до однородного состояния, а затем аккуратно взбей верхний слой до появления пены. Посыпь измельченным мускатным орехом и забудь о шоколадных батончиках и чипсах.

## 3 “АМИНО РОЯЛЬ”

**СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ: авокадо**

В мякоти авокадо обнаружено 18 аминокислот из 22, необходимых твоему телу, чтобы наращивать мускулатуру, восстанавливать поврежденные тренировкой мышечные волокна и укреплять сухожилия. Причем их там полно — один плод содержит 3–4 г этого строительного материала.

**ТВОЕ ЗАДАНИЕ** Отправь в блендер 1 порцию протеинового порошка со вкусом ванили, 0,5 лайма, 0,5 авокадо, 1 ч. л. нектара агавы (продается в супермаркетах как заменитель сахара) и пригоршню кубиков льда. Взбивай до полной гомогенизации смеси. Перелей в большой бокал для мартини. Добавь немного цедры лайма и готовься к новым рекордам.

**ПЕРЕМЕШАЙ**

“Когда ты взбалтываешь напиток в шейкере со льдом, коктейль насыщается воздухом, а его компоненты хорошо перемешиваются, — говорит Четиявардана. — В результате в нем проявится ежевичная нота, которая будет уверенно пробиваться сквозь вкус других ингредиентов”. Такая жидкость хорошо усваивается, и ее приятно пить.

ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS

*Во всех рецептах речь идет о т.н. быстром протеине.

**ИЗМЕЛЬЧИ**

"Блендеру придется поработать, чтобы приготовить этот напиток, но результат того стоит, – объясняет Четияварда-на. – Ты удивишься, насколько гармонично сочетаются вкусовые нотки лайма и аромат ванили". Кроме того, размешивание протеинового коктейля в блендере – это еще один проверенный способ приготовить его без комков, которые оседают на дно стакана.

3

2

**ВЗБЕЙ**

Этот коктейль по консистенции похож на молочный, но он легче усваивается и содержит меньше калорий. "Взбивая пенную шапку, не переусердствуй – все-таки это не капучино", – советует Четияварда-на.

# ДМИТРИЙ СМИРНОВ РАЗ И НАВСЕГДА ОТВЕТИТ НА ЧЕТЫРЕ ВАЖНЫХ ВОПРОСА, КОТОРЫЕ ЕМУ ЗАДАЮТ ЧАЩЕ ВСЕГО.

## 1 СКОЛЬКО ПО ВРЕМЕНИ ДОЛЖНА ДЛИТЬСЯ ТРЕНИРОВКА? ТРЕНЕР В ЗАЛЕ УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО НЕ БОЛЕЕ ЧАСА...

Все зависит от долгосрочных целей тренировок, избранного метода и твоего уровня физической подготовки. Например, что касается развития силы, то уместить в жалкие 60 минут всю тренировку достаточно сложно, особенно если речь идет о подготовленных атлетах. Последние делают как минимум 3–4 тяжелых упражнения за тренировку. На разминку и выполнение одного легко может уходить до 30–40 минут. С другой стороны, к примеру, интенсивные метаболические тренировки, направленные на снижение веса, или тренировки, развивающие скоростные качества и гибкость, действительно могут длиться немногим более часа. Далее достаточно сложно поддерживать должный уровень интенсивности.

## 2 КОГДА ПРИСЕДАЮ СО ШТАНГОЙ, НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ САДИТЬСЯ НИЗКО — ЛИБО ОТРЫВАЮТСЯ ПЯТКИ, ЛИБО ОКРУГЛЯЕТСЯ ПОЯСНИЦА.

Как показывает практика, не всегда подобные проблемы связаны с недостаточной гибкостью голеностопа или эластичностью мышц бедра, ответственных за работу тазобедренных суставов. Зачастую похожие трудности возникают, когда игнорируешь важные именно для тебя нюансы техники. Попробуй поставить свои ноги не на традиционно рекомендованной ширине плеч, а примерно на полстопы уже или, наоборот, шире. Теперь присядь. Если ситуация не изменилась, поэкспериментируй со степенью разворота мысков: пробуй приседать, развернув их в исходном положении сильнее внутрь или наружу. Так постепенно найди для себя тот вариант техники приседа, при котором отрыв пяток и округление поясницы минимальны.

**ЗАДАТЬ ВОПРОСЫ МОЖЕШЬ ПО АДРЕСУ MENS@SANOMAMEDIA.COM.UA**

## 3 МОЖНО ЛИ С ПЕРВЫХ ТРЕНИРОВОК УПОТРЕБЛЯТЬ ГЕЙНЕРЫ, ПРОТЕИНЫ, БУСТЕРЫ ТЕСТОСТЕРОНА? ИЛИ ЛУЧШЕ НАЧАТЬ ПРИНИМАТЬ ИХ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ СТАРТА ИНТЕНСИВНЫХ ЗАНЯТИЙ?

Когда ты занимаешься интенсивно, тяжело и целенаправленно, спортивное питание может реально ускорить восстановление и достижение желаемых результатов. Однако интенсивные тренировки у новичка начинаются не сразу. Минимум в течение полугода любой человек, не имевший пре-жде опыта регулярных тренировок, как бы ни старался, не сможет развить в тренажерном зале достаточную интенсивность для того, чтобы его организму понадобились дополнительные способы снабжения себя витаминами, макро- и микроэлементами, а также средствами, усиливающими собственную секрецию тестостерона. Как правило, на первые полгода новичку достаточно лишь изменить свой характер питания на дробный (4–5 раз в день, небольшими порциями) и научиться выбирать правильные источники белка, жиров и углеводов.

## 4 НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ЗАНИМАЛСЯ ПО ВАШЕЙ ГОДОВОЙ ПРОГРАММЕ НА ГИПЕРТРОФИЮ, ВСЕ БЫЛО ХОРОШО, РОС ВЕС, И РЕЗУЛЬТАТАМИ БЫЛ ДОВОЛЕН. НО ТУТ ВНЕЗАПНО ЗАБОЛЕЛ НА НЕДЕЛЮ. ЧТО МНЕ ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ: ПРОДОЛЖАТЬ ПРОГРАММУ ДАЛЬШЕ КАК НИ В ЧЕМ НЕ БЫВАЛО ИЛИ ЖЕ НАЧИНАТЬ ВСЕ СНАЧАЛА?

Держи универсальный совет, который применим ко всем нашим программам: если ты начал новый этап, прозанимался неделю или меньше и заболел, выздоровев, приступай к нему заново. Если ты успел позаниматься две недели и больше, прежде чем свалился с температурой, переболев, отойди назад по плану тренировок на время, в два раза превышающее потраченное на борьбу с болезнью. То есть если ты болел неделю, отодвинься по плану на две недели назад и вновь пройди их, используя те же самые веса, что и ранее. Они должны быть записаны у тебя в дневнике тренировок (ты ведь ведешь дневник, верно?). Так ты застрахуешь себя от чрезмерных нагрузок, которые не рекомендованы сразу после болезни. Разумеется, данный принцип верен только при условии, что интенсивность нагрузок росла линейно — увеличиваясь с каждой неделей. В остальных случаях лучше повторить начатый этап годовой программы сначала, даже если придется откатиться на 4–8 недель.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

# ИГРА В КЛАССИКУ

**РАСТИТЕЛЬНОСТЬ НА ЛИЦЕ — САМЫЙ УДОБНЫЙ И ДОЛГОВЕЧНЫЙ АКСЕССУАР. ХОЧЕШЬ — ОТПУСТИЛ, ХОЧЕШЬ — СБРИЛ. НЕСТАРЕЮЩАЯ КЛАССИКА.**

Рубашка, кардиган **Tommy Hilfiger**
Бабочка **Lagerfeld**

Брюки, рубашка, жилет
**Dolce & Gabbana**
Пальто **Marc O'Polo**
Кепка **Mayser**
Ботинки **G-Star RAW**
Портфель **ROY ROBSON**

Костюм, галстук **ROY ROBSON**
Рубашка **Lagerfeld**

Рубашка **Tommy Hilfiger**
Джинсы **Levi's**
Куртка **G-Star RAW**
Кепка **SNDCT**
Ботинки **Paul Smith**

Брюки, гольф **Marc O'Polo**
Подтяжки **Lagerfeld**
Ботинки **Premiata**
Шляпа **Dolce & Gabbana**

Свитшот, кепка **SNDCT**
Джинсы **Levi's**
Часы **Fossil**

Фото **Роман Зубарев**
Стиль **Ксения Лесничая**
Модели
**Андрей Никольник**
**Дмитрий Лащук** (KModels)
**Никита Шмелев** (FIRM)
**Юрий Сергеев** (FIRM)

Редакция выражает
благодарность
барбершопу **FIRM**

# НА ВЫХОД

**В ЛЮБВИ И НА ВОЙНЕ — ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ. МЫ ВЫБРАЛИ ЧЕТЫРЕ НАСТОЯЩИХ МУЖСКИХ АРОМАТА, КОТОРЫЕ ВСКРУЖАТ ГОЛОВУ ЛЮБОЙ ДЕВУШКЕ.**

Древесный аромат **EAU D'IKAR** от **sisley** — для настоящих эстетов! В сердце запаха — ноты мастикового дерева, ириса, жасмина и чая.

Элегантный аромат с мужественными аккордами ириса и древесными нотами **DIOR HOMME INTENSE** сочетает в себе классику и современность.

СТИЛЬ: КСЕНИЯ ЛЕСНИЧАЯ, ФОТО: НАТАЛЬЯ ВОЛК

Парфюмированная вода **Autoportrait** от **OLFACTIVE STUDIO**. Чувственный и глубокий аромат раскрывается роскошным шлейфом из нот бергамота, смолы элеми, ладана и мускуса.

**HOMMAGE à l'homme** от **LALIQUE** — очень зрелый аромат, в котором соединились ноты удового дерева, шафран, листья перца чили, захватывающий и интригующий оттенок перца.

# Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **АНТОНА ИВАНОВА**

## PAL-V ONE

**В Америке некоторые думают, что их вот-вот заберут в рай, и даже украшают свои автомобили наклейками “Если я вознесусь, можете забрать мою машину”. Мы же предлагаем тебе аппарат, который готов “вознести” тебя в любой момент. Вознести — и потом вернуть на бренную землю, что тоже неплохо. Знакомься, серийный летающий автомобиль PAL-V ONE.**



**ГАБАРИТЫ**

Длина — 4 м
Ширина — 1,6 м
Высота — 1,6 м
pal-v.com

### ПЕРВЫЙ ПОШЕЛ

Первая летающая машина появилась в 1934 году. Конечно, это был прототип. Как и все последовавшие за ним разработки на эту тему, до серийного производства он не дошел.

# КТО СКАЗАЛ “КАР”?

**Кому нужен мир, где автомобиль — просто средство передвижения, женщина — средство размножения, а сама жизнь — средство просиживания штанов?! К черту соображения целесообразности и разумные доводы — нам нужен предел возможностей и максимум удовольствий. Вот техника, с помощью которой можно покорить эту планету вдоль и поперек. Какими бы нереальными они ни казались, все эти машины ты можешь купить — были бы деньги в кошельке и бензин в крови.**

**ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ**

## КАКОГО КРЕНА ТЕБЕ НАДО?

Прелесть PAL-V ONE в том, что заснуть за его рулем так же сложно, как в кровати с Сашей Грей, — они знают, что нужно мужчине. В данном случае речь даже не столько о разгоне до 100 км/ч за 8 секунд и максимальных 180 км/ч, сколько о похожей на самолетную кабине, которая кренится, следуя за вращением руля, как мотоцикл в повороте. При этом колеса остаются прижаты к земле. PAL-V ONE — детище голландцев, известных любителей улететь. Еще в середине 90-х они разработали технологию, позволяющую трехколесной машине в поворотах припадать одним боком к земле, что улучшало ее устойчивость и дико радовало пассажиров. На построенном с использованием новинки трицикле Carver One мы ездили и подтверждаем: ощущения незабываемые. PAL-V ONE точно так же умеет эффектно крениться в виражах, только теперь еще и летать научился.

### ПОЛНЫЙ? ВПЕРЕД!

На одном баке PAL-V ONE может проехать 1200 км или пролететь 350–500 км, при этом пополнить запасы топлива можно на обычной заправке — его 215-сильный мотор “ест” тот же самый бензин, что и двигатели обычных машин.

## НУ, Я ПОЛЕТЕЛ

Для подготовки к полету не требуется приводить спинку кресла в вертикальное положение, складывать столик и отключать все электроприборы — достаточно остановиться, выдвинуть хвост и разложить лопасти. Занимает это менее 10 минут. Необходимая взлетная полоса — минимум 165 м. Максимальная скорость в воздухе — 180 км/ч.

## КТО СКАЗАЛ “ПАЛВАН”?

PAL-V ONE расшифровывается как personal air and land vehicle — “личная машина для воздуха и земли”. На самом деле с технической точки зрения это и не машина, и не вертолет, а автожир — его приводит в движение не верхний винт, а тот, что находится сзади. Из-за этого аппарат не может взлететь вертикально, зато автожир безопаснее и вертолетов, и самолетов — при отказе мотора он не падает, а планирует за счет свободного вращения верхнего винта.

## ДВА С ПОЛОВИНОЙ ЧЕЛОВЕКА

За рулем соображать на троих все равно нельзя, так что ничего страшного, что в PAL-V ONE третий — лишний. На наш взгляд, тут все оптимально: никаких ее подруг и твоих друзей, которые не догадались, что вас пора оставить вдвоем, — только ты, девушка и прямой путь на седьмое небо. Вес груза, который готов поднять туда PAL-V ONE, — 230 кг. Так что следи, чтобы суммарная масса твоих мышц, девичьих прелестей и вашего багажа не вышла за эти рамки.

## УПАДЕТ ИЛИ СНИЗИТСЯ?

Если ты как раз потратил те $300 000, которые стоит PAL-V ONE, не расстраивайся — разработчики рассчитывают, что через 10–15 лет цена этой техники упадет (хотя этого слова они опасаются, предпочитая говорить “снизится”) до $40 000.

## НАШ ОТВЕТ

В Украине небо принадлежит военным, так что у нас так легко взлететь не получится — каждый раз придется заранее получать разрешение с утвержденным маршрутом полета. В этом большая проблема малой авиации в нашей стране.

## БОЛЬШЕ ЧЕМ МАШИНЫ

**Вот еще два летающих авто и еще два подхода к постройке такого рода техники.**

**TERRAFUGIA TRANSITION**

Скорее не “летающая машина”, а “ездящий самолет”. Transition умеет, сложив крылья, умещаться на дороге и в большом гараже (длина — 6 м, ширина — 2,3 м, высота — 2 м). О том, что он скорее — небожитель, говорит и то, что на земле его скорость ниже — 83 км/ч против 185 км/ч в воздухе. Чтобы подняться в этот самый воздух, трансформеру нужно минимум 518 м взлетной полосы, а безопасно спуститься в случае отказа мотора поможет встроенный парашют. Когда же Transition на дороге, он — 100-сильный заднеприводный “автомобиль” с вариатором. При весе в 440 кг этот зверь может поднять в воздух еще 210 кг. Для того чтобы встать в немаленькую очередь за чудом, достаточно взноса в $10 000. Когда очередь подойдет, попросят остальные $269 000.

terrafugia.com

**PARAJET SKYCAR**

Доработанная конструкция мотопараплана позволяет и на земле, и в небе демонстрировать впечатляющие показатели: внизу набирать 100 км/ч за 4,5 секунды и разгоняться до 185 км/ч, а вверху — подниматься до 4500 м. Не веришь? Зря, эта машина уже совершила пробег-пролет из Лондона в Тимбукту, а работал над ней Жиль Кардозо, который помог герою нашей майской обложки Беару Гриллсу перелететь на параплане Эверест (8848 м). Кстати, у SkyCar есть и прямой конкурент — созданный по той же схеме Maverick Sport, и стоит этот конкурент дешевле: $84 000 против $89 000, которые возьмут за Parajet.

parajetautomotive.com
mavericklsa.com

# ПОЖИРАТЕЛИ СУШИ

**Пока американский марсоход бороздит просторы Красной планеты, мы подобрали машины для дорожно-бездорожных условий Земли — тут проехать бывает сложнее, чем по Марсу. Вот он, наш гараж покорителя планеты.**

**ЦЕЛЬ**
**пустыня**
**ПОКОРИТЕЛЬ**
**“КамАЗ-мастер” 4326**
**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ**
**КамАЗ, Россия**

В 2010 году эта машина в буквальном смысле потрясла нашего замглавного: на тестовом полигоне в кабине КамАЗа он чуть не выбил себе коленом зуб. Потрясла она и “Дакар” 2010-го и 2011 года, привычно обойдя всех конкурентов. Но самое важное, что эту триумфальную модель можно купить совсем рядом, в соседней России. Что же касается доставки покупателю, то “боевой” КамАЗ сам готов доставить себя куда угодно: при весе 9,3 т он разгоняется до 100 км/ч за 9,8 секунды и может нестись со скоростью 196 км/ч, не разбирая дороги.

Спасибо 17-литровому турбодизелю М-846 Тутаевского завода и спортивной подвеске. Теперь о цене — $824 000. А кто сказал, что мечта должна быть доступной? Зато после размещения заказа ждать ты его будешь, как ребенка: через 9 месяцев ручной сборки родится твой личный боевой грузовик. Разница только в том, что “мама” скажет не он, а ты, когда попробуешь 4326-й в деле. Причем, в отличие от болида “Формулы-1”, эта машина не потребует от тебя идеальной трассы — для полноценных гоночных ощущений вполне достаточно будет какого-нибудь поля. Этот суперкар — лучший для наших условий: гонять можно по любым буеракам. Кстати, за половину цены 4326-го можно купить предыдущую, но тоже познавшую победы на “Дакаре” версию — “КамАЗ-мастер” 4911.

## ЖИВОЙ КЛАССИК

Мечтал о машине времени? Получи. Британцу Morgan 4/4 в 2013 году исполняется 77 лет, а его все производят и продают. Премьера этой модели состоялась в том же году, что и первый полет дирижабля "Гинденбург", а также первые чемпионаты СССР по футболу и хоккею. С тех пор 4/4 практически не изменилась — все новшества были связаны только с тем, что ту или иную деталь снимал с производства очередной поставщик. Так, фары все-таки утопили в крылья только потому, что к 50-м годам Morgan Motor Company оставалась единственным автопроизводителем, использующим осветительные приборы, стоящие поверх крыльев. За годы жизни под капотом Morgan 4/4 сменилось много двигателей — его приводили в движение агрегаты от Ford, Coventry Climax, Standard, Triumph, Rover. Сегодня мощность мотора — 145 л. с., что при весе 920 кг делает машину настоящим снарядом: 100 км/ч за 7,2 секунды. К счастью, ясень, из которого производят раму автомобиля, с 1936 года расти не перестал, так что тут все без изменений. Ждать машину после заказа нужно год, что на фоне возраста модели кажется сущим пустяком. Цена — $41 000.

**ЦЕЛЬ**

**грязь**

**ПОКОРИТЕЛЬ**

**Outlander 1000 XMR**

**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ**

**BRP, Канада**

Вспомни, как было круто топать в детстве по лужам в сапогах. Думаешь, ту радость в твое взрослое циничное сердце уже не вернуть? У нас есть идея: посмотри на YouTube видео с этим квадроциклом, пожирающим огромные грязевые ловушки, и ты почувствуешь, что эта совершенно ненужная вещь тебе жизненно необходима. 371 кг, 82 л. с., лебедка, компрессор для подкачки шин, полный привод и способность работать, даже полностью уйдя под воду. Все, нет сил писать. Дайте нам его и пустите в грязь: мы промочим ноги так, как маме в страшном сне не снилось. И пожалуйста, не напоминайте о $26 646, которые жестокие люди написали на ценнике.

ЦЕЛЬ

**пробки**

ПОКОРИТЕЛЬ

## Tango T600

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ

## Commuter Cars, США

Редкая возможность заявить о своей экологической сознательности, а заодно получить машину, которая может порвать на дороге практически всех. Этот электромобиль благодаря двум мощным моторам — по одному на каждое заднее колесо — набирает сотню за 3,2 секунды (это быстрее, чем Porsche Carrera GT). И может пронзить насквозь любую пробку — ведь в ширину он меньше метра (даже мотоцикл Honda Goldwing и тот шире). Если не гнать на все деньги, а держаться в пределах 100 км/ч, Tango T600 проедет на одной зарядке 380 км. Всего этого достаточно, чтобы простить ему странное имя, в котором соединили название танца (или женских трусов?) с номером модели терминатора. Но, пожалуй, все же этого мало, чтобы оправдать ценник в $200 000. Правда, можно сэкономить, дождавшись, пока у производителя накопится хотя бы 10 заказов (тогда за каждую из машин возьмут "всего" по $160 000). И все же пока из наших знакомых купить Tango решился только Джордж Клуни, но он вообще странный — жил со свиньей... Тем, кому идея Tango T600 понравилась, а цена — нет, стоит присмотреться к такому же узкому (96 см), но более медленному (8 секунд до 100 км/ч) и дешевому ($33 000) Lumeneo Smera.

# ЧИСТЫЙ ПОНТ

Если тебе не хватает внимания, но с деньгами полный порядок, обратись к американской Blastolene Brothers. Их специализация — постройка хот-родов, которые на дороге не сможет игнорировать никто. Будь то Rodzilla с мотором от танка M-47, трехколесный Blastolene Rocket мощностью 1000 л. с. или безумно красивый B-702. Все они уже проданы, но сейчас в работе монстр, в основе которого авиационный двигатель V12. Может, купишь?

**ЦЕЛЬ**

## снег

**ПОКОРИТЕЛЬ**

## Subaru WRX STi TRAX

**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ**

## Vermont SportsCar, США

Вообще-то компания Vermont SportsCar занимается тем, что готовит машины для ралли, и это уже хорошо. Но однажды они взяли и сделали раллийную машину на гусеницах и отдали ее Кену Блоку — тому самому, кто демонстрирует удивительный талант носиться в скольжении на машине между разными препятствиями (поищи видео "джимхана Кена Блока" на YouTube).

А теперь о машине: это 400-сильная Subaru WRX STi с крутящим моментом 542 Нм, специальной коробкой передач, полным приводом, гоночными амортизаторами и ковшами RECARO SPA ProRacer. В комплекте — крепления для сноубордов и (внимание!) прицеп-сани из углепластика с такими же креслами и аудиосистемой Alpine для перевозки единомышленников. Куда перевозить? В горы, конечно, куда же еще! А теперь две новости: плохая заключается в том, что, так как TRAX был сделан в одном экземпляре, заказать еще один будет очень дорого. Хорошая же новость — то, что американская компания Mattracks давно уже производит гусеницы для самых разных автомобилей, причем поставить их почти так же просто, как поменять летнюю резину на зимнюю. Проходимость зависит от мощности твоей машины. Цена же за гусеницы — от $7500.

# НЕ КАК У ВСЕХ

**Не обязательно покупать машину, чтобы выделяться на дороге. Вот 4 доказательства этого тезиса.**

### OVER BRUTUS

Это двухколесный трактор, который по замыслу создателя (Алессандро Тартарини, сына основателя Italjet) должен помочь байкерам, живущим вдали от асфальта. Brutus оснащен 750-кубовым инжекторным двигателем мощностью около 49 л. с., может быть укомплектован коляской, а зимой — переоборудован в снегоход. Конечно, главная его сила в колесах — 14-дюймовых дисках, обутых в широченную внедорожную резину Maxxis Bighorn. Но у нас есть подозрение, что без полного привода Brutus совсем не так уж всесилен и на серьезном бездорожье излишне беспечный ездок быстро поймет, что его game is over. Как бы то ни было, дождемся старта продаж, который намечен как раз на этот год. А пока даже цена Over Brutus — в секрете.

### MONOWHEEL WHEEL SURF

Колесо, которое вращается вокруг тебя и способно разогнаться до 40 км/ч, гарантированно произведет впечатление на любого — особенно на сотрудника ГАИ. €7500

### DTV SHREDDER

Гусеничный самокат-вездеход с двигателем от карта, мощностью 15 л. с. и весом 68 кг может разогнаться почти до 50 км/ч и покорять холмы с уклоном до 40 градусов. $6600

### TRETTA 2WD

Полноприводный велосипед — штука небесспорная, ведь подобное техническое решение влияет не только на проходимость, но и на управляемость двухколесной машины. Кроме того, идущая под рамой к переднему колесу цепь, нам кажется, будет с аппетитом есть шорты и юбки (последнее, впрочем, неплохо). Но это все теория. Проверить ее на практике ты можешь сам за $1000–1600.

ЦЕЛЬ

**скорость**

ПОКОРИТЕЛЬ

**SSC Tuatara**

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ

**Shelby Super Cars, США**

Всегда приятно смотреть, как какой-нибудь выскочка надирает задницу богатенькому парню. SSC — как раз такой наглец, который отправляет в нокаут флагмана концерна Volkswagen Bugatti Veyron. Сначала модель Ultimate Aero от Shelby разогналась до 412 км/ч и обошла в споре быстрейших серийных машин мира стандартный Veyron (его потолок — 407 км/ч). Теперь же новая модель — SSC Tuatara — готовится спихнуть с пьедестала вновь покоривший его Bugatti Veyron Super Sports (431 км/ч). Итак, в одном углу ринга американец, вес которого — 1179 кг, а мощность — 1350 л. с., в другом — спортсмен с немецко-французскими корнями (1838 кг, 1200 л. с.). На испытаниях Tuatara уже не раз достигал отметки на спидометре в 442,6 км/ч. Теперь дело за малым: повторить этот впечатляющий результат в присутствии официальных лиц, которые и зафиксируют достижение. За право ездить быстрее, чем снимают камеры ГАИ, с тебя возьмут $970 000.

ЦЕЛЬ

**цена**

ПОКОРИТЕЛЬ

**Bugatti Veyron Super Sports**

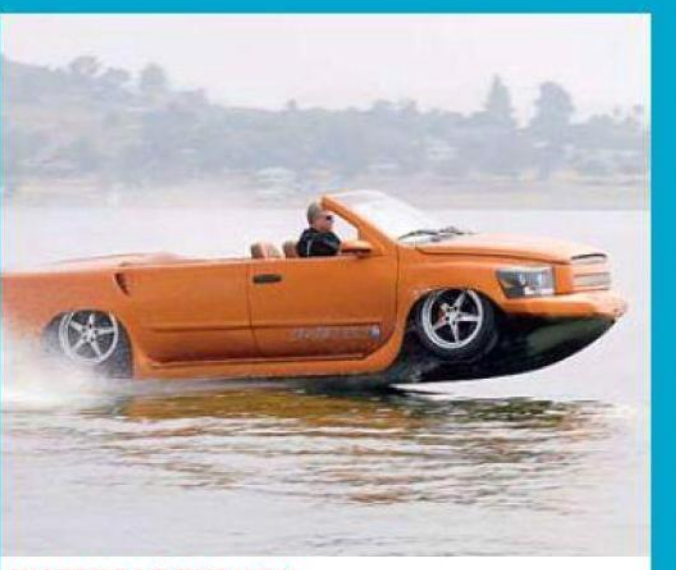
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ

**Bugatti Automobiles S.A.S., Франция**

Машина, сделанная по рецепту “дайте мне таблеток от жадности, и побольше, побольше”. В Veyron Super Sports идея гиперкара доведена до логического завершения — каждый пункт его характеристики перечитываешь по два раза, проверяя, нет ли ошибки в цифрах. Его 8-литровый W16 собран из двух двигателей V8 и обвешан четырьмя турбинами и десятью радиаторами. Выжми газ в пол, и ты услышишь, как за спиной мотор жадно глотает по 7,7 л бензина в минуту. Но сначала кинь на алтарь этого безумства $2 400 000 и знай: на этой планете круче тебя нет. По крайней мере сегодня.

# НА МАЛЕНЬКОМ ФЛОТУ

**Почти в каждом городе есть пробки, и почти в каждом городе есть реки. Почему бы не съехать с твердой дороги на жидкую? Вот как раз и транспорт, способный на такие подвиги.**



**WATERCAR PYTHON**

**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ** WaterCar, США

Въезжаешь на пляж — и ждешь, пока салон наполнится женскими телами. В том, что это произойдет, не сомневайся: огромный яркий кабриолет выставляет напоказ дно лодки и мощные водометы, так что даже самая блондинистая из пляжниц поймет: это амфибия. В воде WaterCar поджимает колеса и ускоряется до 100 км/ч. На суше, благодаря движку от Corvette, тоже не пасует: 0–100 км/ч за 4,5 секунды. Короче, если ты — плейбой, такая тачка тебе нужна больше, чем квартира и вторая почка. Продавай все: с тебя от $170 000 до $220 000 в зависимости от комплектации.

**GIBBS QUADSKI**

**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ** Gibbs Sports Amphibians, США

Конечно, дразнить полицию плохо, но, черт возьми, Quadski просто создан для того, чтобы уходить от погони: за 5 секунд он превращается из квадроцикла в гидроцикл и позволяет элегантно умчаться по воде от незадачливых преследователей. Причем именно на воде его 175-сильный мотор от BMW включается на полную катушку (на суше мощность разумно ограничена 80 "лошадьми"). 16 лет работы над этой машиной даром не прошли. Цена — $40 000.

# МУЖСКОЙ ЭТАЛОН

**Не много найдется машин, о которых можно сказать, что они — лучшие. То есть сказать-то можно, но доказать это далеко не всем по силам. У Nissan GT-R силенок и в прямом, и в переносном смысле достаточно.**

Говорят, по одежке встречают. Что там внутри — открывается потом. Nissan GT-R с виду — скромняга, однако при этом мускулистый, приземистый, широкоплечий. Главный дизайнер Nissan Широ Накамура сказал по этому поводу: "Нам нужна была не милая элегантная форма, а оригинальные рациональные линии. GT-R воплощает не женскую красоту, как итальянские авто, а мужскую привлекательность".

Nissan GT-R — самый быстрый серийный автомобиль в мире. В списке тех, кого объехал GT-R, — и Porsche 911 Turbo, и Lamborghini Aventador, и Ferrari 458. По своим скоростным характеристикам японский спортсмен сопоставим с эксклюзивными суперкарами за миллион евро, такими как Bugatti Veyron. Шутка ли, до скорости в 100 км/ч Nissan GT-R разгоняется за головокружительные 2,8 секунды!

Как настоящему суперкару, Nissan GT-R не стыдно продемонстрировать, что у него под капотом. 3,8-литровый V6 с двумя турбинами прикрывает красный кожух. Под ним живут 550 лошадей. При таких данных о салоне и комфорте можно было бы не говорить — в спорткарах это второстепенно. Но создатели GT-R не приносят комфорт в жертву скорости. В салоне — настоящая спортивная роскошь. Сиденья-ковши Recaro обтянуты черной кожей с красными боковыми вставками. Не порадует защитников животных и кожаная отделка рулевого колеса, рукоятки рычага АКПП, приборной панели, центральной консоли и дверей.

"Кино", которое показывают на 7-дюймовом дисплее в верхней части центральной консоли — разноцветные схемы и графики, разработанные совместно с Polyphony Digital Inc. и дизайнерами игры Gran Turismo для Sony PlayStation. Продольные и боковые перегрузки, которые испытывает автомобиль, угол поворота и данные о механике — разбираться в них надо уметь и иметь для этого желание. Поэтому мы использовали сенсорный экран "по назначению" — как дисплей для спутниковой навигации и информации о трафике в реальном времени. Карта Украины в GT-R — достаточно подробная, а быстрая работа системы позволяет ей предлагать объездные маршруты за доли секунды.

**ДО СКОРОСТИ В 100 КМ/Ч NISSAN GT-R РАЗГОНЯЕТСЯ ЗА 2,8 СЕКУНДЫ**

Японцы утверждают, что научиться быстро водить Nissan GT-R сможет практически любой человек. Для этого в GT-R масса электронных систем. О нем не скажешь: сила есть — ума не надо. Независимо от того, как меняются передачи — подрулевыми лепестками или автоматически, — скорость переключения составляет не больше 0,1 секунды. Кроме того, драйвер может выбрать и экстремальный режим "R" — тогда смена передач происходит еще быстрее.

Для езды по городу у Nissan GT-R есть режим трансмиссии SAVE. Назвать его медленным нельзя, резвости автомобилю хватает. Но езда получается более экономичной — около 12 л бензина на 100 км пути.

Когда речь идет об уме, подразумевается также система интеллектуального полного привода Nissan GT-R. Она — самая продвинутая из тех, что устанавливаются на серийных автомобилях. В обычных условиях GT-R, как настоящий спорткар, — заднеприводный. Но на скользкой дороге одинаковая мощность будет передаваться и на переднюю, и на заднюю оси. А когда на скорости входишь в крутой вираж, система динамического контроля делает все, чтобы автомобиль в него вписался и не вылетел на обочину.

Поскольку все это происходит без предупреждения и вежливых вопросов, на которые просто нет времени, драйвер ощущает себя настоящим асом-автогонщиком. А пассажир думает, что у него сегодня счастливый день. Хотя после пары таких заездов вполне может попросить выпустить его из машины. ■

ТЕКСТ: ВИКТОР СТЕЛЬМАХ

# ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

## IPAD MINI

Мы всегда знали, что Apple ворует идеи у нас, и вот оно — неопровержимое доказательство. Журнал Men's Health еще много лет назад понял, что людям недостаточно одного большого формата, и стал издавать более компактную и дешевую мини-версию. А вот Apple решил последовать нашему примеру только недавно и выпустил iPad mini. В нем есть все то же, что и в большом iPad (от 16 до 64 Гб памяти, две HD-камеры, процессор A5), только экран теперь 7,9 дюйма. Если ты сомневаешься, что он удобен (мелко и пальцы некуда девать), уверяем: это не так. Но лучше, конечно, убедиться на личном опыте. Проверить правильнее всего будет с помощью еще одной новинки — заработавшего наконец в Украине онлайн-магазина iTunes. Он вернул в жизнь украинцев термин "взять напрокат фильм" — аренда фильма на 48 часов обойдется в $4,99.

- **apple.com**

## CANON POWERSHOT SX50 HS

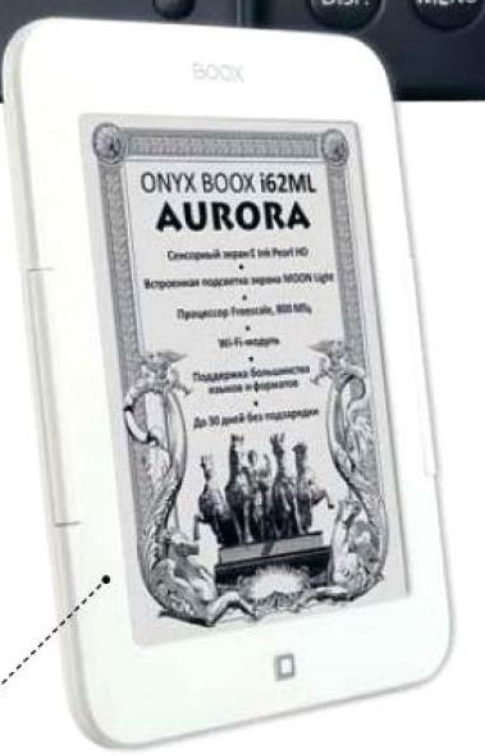
50-кратный зум — не новость, а вот 50-кратный оптический зум — вполне себе событие, особенно если эту сложную систему линз смогли спрятать в компактной камере. Собственно, камера эта перед тобой, и ее объектив может быстро изменять фокусное расстояние от 24 до 1200 мм. Когда возможности оптики будут исчерпаны, за дело возьмется технология ZoomPlus, которая позволяет продолжить приближение до 100-кратного. Причем обещают, что качество не пострадает. За него тут отвечает комбинация 12,1-мегапиксельного CMOS-сенсора и мощного процессора обработки изображений DIGIC 5. Снимать можно и в RAW.

- **canon.com**

## KARCHER ROBOCLEANER RC 3000

Если ты любишь смотреть, как работают другие, купи себе робот-пылесос. Можно практически бесконечно сидеть, есть семечки и наблюдать, как он убирает твой дом. Скорость уборки — 15 кв. м в час, причем на пути к чистоте RoboCleaner не остановят ни провода, ни ковры. В принципе убираться у тебя дома робот может и в твое отсутствие. Путь ему укажет инфракрасный луч, а базовую станцию после уборки он найдет сам. На базе робот заряжается и опорожняет мусорный бак.

- **karcher.com**




## ONYX BOOX I62ML AURORA

Аврора всегда там, где революция. Вот и эта не исключение. Встречай одну из первых электронных книг на нашем рынке с функцией подсветки. Казалось бы, мелочь, но в случае с читалками именно этой мелочи очень не хватало. Светит ярко (в максимальном режиме даже слишком ярко), так что темной-темной ночью свет знания прольется куда следует. Кроме подсветки, у Aurora есть экран нового поколения E-Ink Pearl HD, аудиовыход, Wi-Fi, 8 Гб встроенной памяти и поддержка мультитач.

- **onyx-boox.com**

## ПРИБАВКА К СКОРОСТИ

Если тебе кажется, что ресурсов для ускорения на футбольном поле у тебя уже не осталось, пришла пора повесить бутсы на гвоздь. Старые бутсы. А вместо них надеть новые adizero™ f50 из легендарной серии футбольной обуви adidas adizero, презентовал которую сам Лионель Месси.

Кроме того что новинка является одной из самых легких моделей футбольной обуви (вес пары adizero™ f50 составляет всего 330 г), каждый элемент ее эргономичного дизайна создан для того, чтобы ты стал еще быстрее.

В бутсах adizero™ f50 сконцентрирован набор передовых технологий, делающий эту обувь практически идеальной. Выполненный из материала SPRINTSKIN™ верх толщиной всего 1,5 мм позволяет сделать бутсы невероятно легкими и сохранить естественное чувство контакта ноги с мячом. Объемная рельефная текстура SPRINTWEB на поверхности обуви обеспечивает исключительный контроль мяча на скорости, а также гарантирует гибкость и устойчивость. И наконец, третий ключевой элемент – SPRINTFRAME – это прочная, но легкая подошва, посредством которой достигается сбалансированная устойчивость при маневрах на поле.

Но adizero™ f50 не просто помогают тебе играть лучше – с помощью системы adidas miCoach® они позволяют записывать и анализировать твои действия на поле (время тренировки, расстояние, максимальную скорость и количество ускорений), синхронизировать данные с компьютерами или мобильными устройствами и, чего уж там, размещать в социальных сетях.

## GILLETTE – КЛУБ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Если обычные люди празднуют начало нового года 1 января, то для футбольных фанатов гораздо более значимым является старт нового сезона. Чтобы сделать процесс подготовки к этому архиважному событию максимально комфортным, бренд для настоящих мужчин подготовил всем фанам футбольный подарок. Именно для них, ценителей игры в ногомяч, предназначен специальный набор Gillette Fusion ProGlide. В него входят два незаменимых средства для бритья: гель Gillette Fusion ProGlide с маслом карите и глицерином, обеспечивающий максимальное увлажнение, и бальзам после бритья Gillette PRO 3-в-1, гарантирующий тройной уход. А это значит, что бритье будет чистым и комфортным даже против роста волос, особенно если воспользоваться бритвой Gillette Fusion ProGlide Power!

Но Gillette заботится о представителях сильного пола не только во время бритья. Бренд создал "Футбольный клуб Gillette" (youtube.com/gillettefootballclub). Подписавшись на YouTube-канал, ты сможешь с максимальным комфортом смотреть видео от более чем 50 футбольных клубов, включая Manchester United, Real Madrid и Barcelona.

Члены "Футбольного клуба Gillette" имеют полный доступ к последним успехам и достижениям, новостям и статистике любимых команд. Канал также содержит эксклюзивные развлекательные программы и ряд новых функций, таких как игры для социальных сетей. Gillette – это твоя собственная команда, которая гарантирует тебе победу в бритье даже против роста волос!

# ТРИ СТИХИИ HAMILTON

**Они завоевали землю, покорили небо, прошли испытания подводными глубинами. Точные, выносливые, маскулинные — швейцарская марка Hamilton представляет часы для настоящих мужчин.**

**ОСНОВАННАЯ 120 ЛЕТ НАЗАД В США,** компания Hamilton вошла в состав самого влиятельного часового холдинга Swatch Group в 2002 году и передислоцировала все производство в Швейцарию. Так часы с американским наследием и швейцарским качеством стали успешными и популярными сразу на двух континентах.

Особенное внимание мужчин привлекает спортивная коллекция Khaki, в которой представлены специальные инструменты для активного образа жизни. Высокоточные хронографы покорили три стихии — Землю, Воздух и Воду.

## ЗЕМЛЯ

### Khaki Officer Auto Chrono

Земные просторы находятся во власти Hamilton уже 120 лет. С первых дней своего существования компания стала партнером железной дороги США. В то время часто говорили: "Самые быстрые поезда Америки идут только по часам Hamilton". Современные преемники железнодорожных хронометров отличаются столь же высокой точностью и надежностью. Автоматический хронограф Khaki Officer Auto Chrono не только засекает временные отрезки, но также демонстрирует дату и день недели в двойном окошке напротив отметки "3". Увеличенные арабские цифры и черно-белый контраст циферблата повышают читабельность показаний. Лаконичный стальной корпус Khaki Officer Auto Chrono закреплен на удобном кожаном ремне.

## ВОЗДУХ

### Khaki X-Wind Automatic

В XX веке компания получила престижный титул официального поставщика Вооруженных сил США. Одновременно с этим мануфактура обеспечивала бортовыми приборами и наручными часами основные крупные авиалинии Северной Америки. Сегодня Hamilton по-прежнему сохраняет тесную связь с небом: бренд-амбассадором компании является знаменитый французский летчик Николя Иванофф. Для своих полетов ас выбрал специальные часы Khaki X-Wind Automatic. Они оснащены вращающейся шкалой, при помощи которой пилот может с легкостью провести подсчеты силы бокового ветра и, следовательно, откорректировать траекторию полета. Среди других функций модели: автоматический хронограф, индикаторы даты и дня недели.

## ВОДА

### Khaki BeLOWZERO

В рамках сотрудничества с Военно-морскими силами США в XX веке компания Hamilton выпускала навигационные корабельные хронометры. Позже марка углубилась в морскую тематику буквально — изучила подводное пространство и разработала профессиональные часы для дайвинга Khaki BeLOWZERO. Массивный стальной корпус диаметром 46 мм укреплен четырьмя болтами, поэтому способен выдержать рекордное давление воды на глубине до 1 км! Несмотря на модное оформление в черной гамме (total black), читабельность показаний традиционно высока: стрелки и часовые метки покрыты люминесцентным составом, который светится даже в подводной тьме. Модель Khaki BeLOWZERO демонстрирует дату напротив отметки "3".

## МАЛ ДА УДАЛ

Габариты планшета и производительность ноутбука? Да. Именно так можно описать инновационные ноутбуки от компании Samsung Electronics — ATIV Smart PC и ATIV Smart PC Pro, работающие под управлением ОС Windows 8. Эти устройства с диагональю 11,6 дюймов оснащены 10-точечным сенсорным экраном, съемной клавиатурой, совмещенной с док-станцией, что позволяет легко изменять форм-фактор. Smart-ручка S Pen, которая также входит в комплектацию, очень удобна для рисования эскизов или ввода рукописного текста. Несмотря на малую толщину (9,9 и 11,9 мм соответственно), ноутбуки серии ATIV имеют высокую производительность и солидную продолжительность работы без подзарядки — от 8 до 13,5 часов в зависимости от модели.

## ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

**Baldinini:** ТВК "Глобус",
Майдан Незалежности, 3-я линия
**Carrera y Carrera:**
ул. Городецкого, 12/3;
тел.: (044) 278-88-78
**Crystal:**
ул. Владимирская, 20/1а;
тел.: (044) 278-61-11
**Dolce & Gabbana:**
ТЦ "Мандарин-Плаза", ул. Бассейная, 6
**GANT:** ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
**Graff:** ул. Городецкого, 12/3;
тел.: (044) 278-77-73
**G-Star RAW:** ТВК "Глобус",
Майдан Незалежности, 1-я линия
**Harry Winston:**
ул. Городецкого, 12/3;
тел.: (044) 278-74-72
**Lagerfeld:** ТВК "Глобус",
Майдан Незалежности,
3-я линия
**Levi's:** ТВК "Глобус",
Майдан Незалежности, 1-я линия
**Marc O'Polo:** ТРЦ "Караван",
ул. Луговая, 12
**Paul Smith:** "Бомонд",
ул. Б. Хмельницкого, 51а
**Premiata:** "Бомонд",
ул. Б. Хмельницкого, 51а
**ROY ROBSON:** ТВК "Глобус",
Майдан Незалежности, 3-я линия
**SNDCT:** sndct.com
**Tommy Hilfiger:** ТВК "Глобус",
Майдан Незалежности, 1-я линия
**Dior, LALIQUE, OLFACTIVE STUDIO, sisley:**
"Бонжур", Пассаж, ул. Крещатик, 15

Реклама

## ТЕХНОЛОГИЧНАЯ ЭЛЕГАНТНОСТЬ

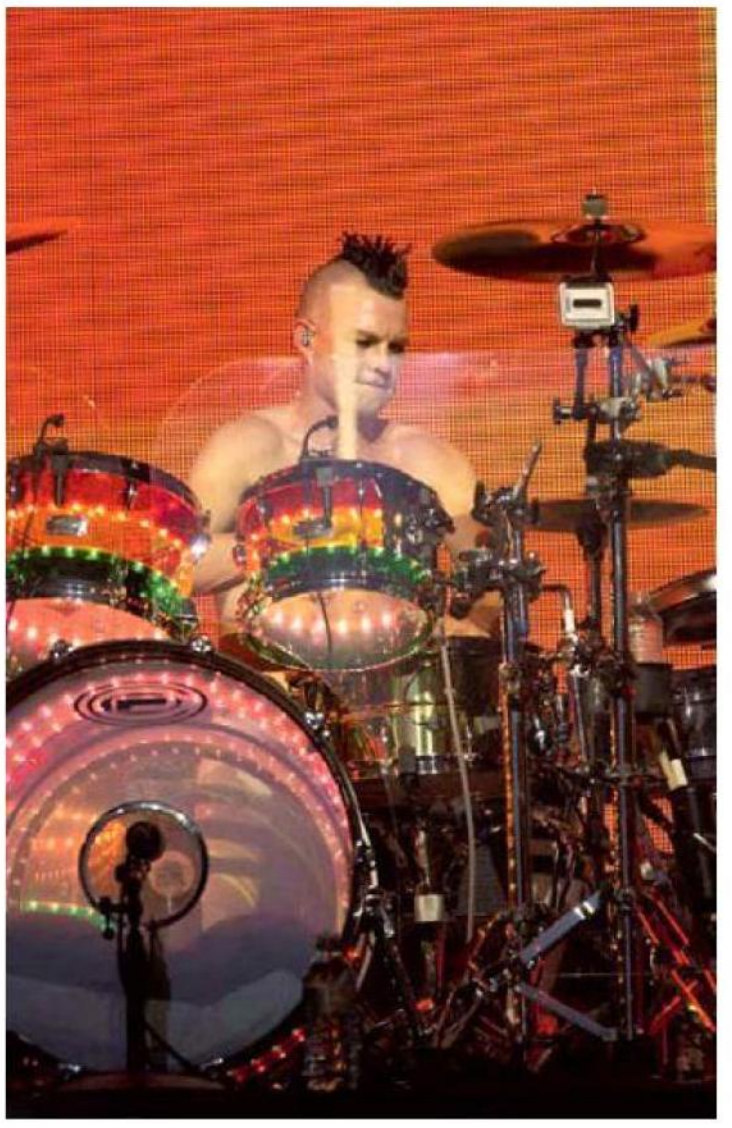
Всем поклонникам высоких технологий, воплощенных в неординарной форме, стоит присмотреться к новому хронографу от Harry Winston.

Часы Ocean Sport Chronograph Limited Edition удачно сочетают в себе спортивность и элегантность. Оригинальный дизайн подчеркивает гармоничная комбинация цветов с плавным переходом оттенков от черного и антрацитово-серого к светло-серому и белому, с актуальными включениями синего. Сочетание техничности и эстетических решений придает особенную энергетику этой модели из эксклюзивного сплава Zalium в корпусе диаметром 44 мм, обладающей водостойкостью до 200 м. Индивидуальность подчеркнет фирменный сюрикен Harry Winston в положении "2 часа", своим движением символизирующий исправный ход часов.

Этот шедевр выпущен ограниченной серией в 300 экземпляров, так что лучше поторопиться и приобрести данную модель у эксклюзивного представителя бренда Harry Winston в Украине — компании Crystal Group Ukraine.

# HP CONNECTED MUSIC: ЗВЕЗДЫ СТАНОВЯТСЯ БЛИЖЕ

**Не можешь жить без музыки и не обходишься без ноутбука? Корпорация HP совместно с Universal Music подготовила для тебя чудесную новинку.**



**6 ноября в Париже** был запущен совместный проект HP и Universal Music Group — действующая в 42 странах Европы, Ближнего Востока и Африки платформа HP Connected Music. Событие прошло не только успешно, но и громко — ведь в его рамках состоялся единственный в 2012 году европейский концерт группы No Doubt.

Коротко суть платформы HP Connected Music можно определить как "музыку в массы". Это означает, что отныне у всех пользователей HP из этих 42 стран, включая Украину, есть возможность в неограниченном объеме прослушивать любые музыкальные треки из обширнейшего каталога Universal Music.

Ты рад? Но на этом сюрпризы от HP и Universal Music Group не заканчиваются.

Помимо этого, все пользователи платформы получают доступ к целому ряду эксклюзивных возможностей: шанс попасть на мероприятия HP, в том числе на концерты артистов Universal Music Group, а также выиграть встречу с кумиром и отправиться в путешествие с артистами Universal Music.

Что нужно сделать для того, чтобы стать частью HP Connected Music? Купить любой ноутбук HP нового поколения на базе операционной системы Microsoft® Windows® 8 и зарегистрироваться на официальном сайте.

Как показал опыт России, где до запуска HP Connected Music с сентября 2011 года работала подобная платформа, снискавшая большую популярность, с HP звезды действительно становятся ближе. Например, пользователи российского сервиса получили возможность лично встретиться с музыкантами группы Metallica на их концерте в Лиссабоне в мае 2012-го. Собственно, именно успехи этого сервиса и вдохновили его создателей на расширение платформы и преобразование ее в HP Connected Music.

"Люди ищут новые пути для развлечений при помощи персональных устройств, и HP предоставляет своим пользователям возможность создавать, потреблять и распространять контент, — говорит Эрик Садор, старший вице-президент и генеральный директор систем печати и персональных систем HP EMEA. — Работа с Universal Music поможет нам совместить наши новейшие технологии с уникальным доступом к творчеству лучших мировых исполнителей".

Ну а нам остается только наслаждаться музыкой и безупречной работой ноутбуков от HP.

* Хочу знать.

# КАКИЕ НАШИ ГОДЫ

На дворе у нас февраль 2013 года. А в каком году живут те, кто не пользуется привычным тебе григорианским календарем?

2556 ГОД

## Буддийский календарь

**ОТСЧЕТ ОТ** 543 г. до н.э. — год смерти основателя буддизма Сиддхартхи Гаутамы

**ИСПОЛЬЗУЕТСЯ** в Таиланде, Камбодже, Лаосе, Бирме и Мьянме

5773 ГОД

## Еврейский календарь

**ОТСЧЕТ ОТ** 3761 г. до н.э. — дата первого новолуния, которое, согласно летописи "Седер Олам Рабба", произошло за год до сотворения мира

**ИСПОЛЬЗУЕТСЯ** в Израиле — вместе с григорианским календарем

1382 ГОД

## Зороастрийский календарь

**ОТСЧЕТ ОТ** 632 г. — начало правления Йездигерда III, шаха государства Сасанидов

**ИСПОЛЬЗУЕТСЯ** в качестве религиозного календаря в общинах зороастрийцев по всему миру

1934 ГОД

## Единый национальный календарь Индии

**ОТСЧЕТ ОТ** 78 г. — тогда Гаутамипутра Сатакарни, правитель из династии Сатавахана, остановил нашествие саков и других иранских племен на юг Индии. Календарь введен в 1957 году

**ИСПОЛЬЗУЕТСЯ** в Индии (наряду с григорианским)

1434 ГОД

## Мусульманский календарь

**ОТСЧЕТ ОТ** 622 г. — переселение основателя ислама Мухаммеда и первых мусульман из Мекки в Медину

**ИСПОЛЬЗУЕТСЯ** в Саудовской Аравии

102 ГОД

## Календарь чучхе

**ОТСЧЕТ ОТ** 1912 г. — год рождения Ким Ир Сена, основателя северокорейского государства и его первого правителя

**ИСПОЛЬЗУЕТСЯ** в Корейской Народно-Демократической Республике

2005 ГОД

## Эфиопский календарь

**ОТСЧЕТ ОТ** 8 г. — александрийский монах Аниан утверждал, что именно в этом году архангел Гавриил объявил Деве Марии, что у нее родится спаситель человечества. Эфиопские православные поверили

**ИСПОЛЬЗУЕТСЯ** в Эфиопии

30 ГОД 78 ЦИКЛА

## Китайский календарь

**ОТСЧЕТ ОТ** 2637 г. до н.э. — год, когда император Хуан-ди ввел в обиход 60-летний циклический календарь

**ИСПОЛЬЗУЕТСЯ** в Китае, чтобы отмечать традиционные праздники

24 ГОД ЭРЫ ХЭЙСЭЙ

## Японский календарь

**ОТСЧЕТ ОТ** 1989 г. — год начала правления здравствующего в данный момент императора Акихито

**ИСПОЛЬЗУЕТСЯ** в Японии (наряду с григорианским)

1 359 676 800 СЕКУНД

## UNIX-время

**ОТСЧЕТ ОТ** первой секунды 1 января 1970 года. Мы приводим дату на первую секунду 1 февраля 2013 года по григорианскому календарю

**ИСПОЛЬЗУЕТСЯ** в UNIX- и POSIX-совместимых операционных системах

ФОТО: LEGION-MEDIA